ప్రస్తుత గృహ వైద్యం

To.
Putcha Venkata Subrahmanya Sastry

presented by the author.

Dr. Putcha Venkataramaiah garu
at Dantaluru Agraharam

Dt. 7-9-1937.

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్ - 4

ప్రకృతి గృహవైద్యము

ప్రకృతి, ఇండియన్‌నాచురోపాత్ పత్రికాసంపాదకులును; సునిశిత వైద్యము,
తొట్టివైద్యము మొదలగు సుప్రసిద్ధ గ్రంథరచయితలు నగు
పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు, ఎన్. డి.
గ్రంథకర్త.

ప్రకాశకులు:
ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి పత్రికనుండి పునర్ముద్రింపబడినది.

500 ప్రతులు.

వెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

విషయసూచిక.



ప్రకృతి గృహ వైద్యము

పీఠిక

ప్రకృతివైద్యము నేర్చుకొనదలచిన వారికీ గ్రంథమునందు ప్రారంభపాఠము నేర్పబడును. ప్రకృతివైద్య పట్టముబొంద దలచిన వారికి గాక సామాన్యగృహస్థుల కందఱకును ప్రకృతివైద్యవిద్య, యేగ్రంథముల జదువుటవలన అందుబాటులో నుండునట్లు చేయవచ్చునా యను అలోచన కిది ఫలితము. ఈ పాఠములు చదువుటవలన సామాన్యప్రకృతి వైద్యజ్ఞానము లభించును. అందువలన గృహములందు ఎవరి కుటుంబములకు వారు చికిత్స చేసికొన వీ లగును. ప్రకృతివైద్యమునందు తరిబియతు నొందదలచినవారి కపాఠములు చదువుటవలన శిబిరములందు శిక్షణబొందుటకు అవసరమగు ప్రారంభజ్ఞానము గలుగును. ప్రకృతి వైద్యపట్టణములు బొంది వృత్తిగా వైద్యము చేయదలచినవారు, లధ్యయనము చేయుటకు వారికి వేరేఉద్గ్రంథములు వ్రాయబడియున్నవి. వానిని చదివి మాశిబిరములలో శిక్షణ బొందవచ్చును. లేదా వైద్యజ్ఞానము నలవఱచుకొనవచ్చును. ఇప్పుడు వ్రాయబోవు 24 పాఠములకును చివర ప్రశ్నలను జేర్చుచున్నాము. అందువలన విద్యార్థులు తమకు లభించిన జ్ఞానముయొక్క పరిమితిని పరీక్షించుకొన వీలగును. వారాప్రశ్నలకు సదుత్తరముల వ్రాసి మాకుపంపిరేని అందలి లోపములను దిద్దిపంపెదము. ఇట్లు దిద్ది పంపుటకు పాఠము ఒకటింటికి రు 0-3-0ల చొప్పున మేము ఫీజు తీసికొందుము. ప్రకృతి పత్రికా చందాదారులు కానివారికి మేము తప్పులు దిద్దిపెట్టజాలము. ఈ పత్రికయందు 24 పాఠములు పూర్తియగువరకును క్రమక్రమముగా ప్రచురించుచుందుము. పాఠప్రశ్నలకు వ్రాసిన ఉత్తములనుదిద్దుటకు పంపువారు వానిని ప్రకృతిపత్రికా కార్యాలయమునకు పంపవలదు. అందువలన ఆలశ్య మగును. కాన వానిని డా॥ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు యస్ డి; డి. యం., దంతలూరు అగ్రహారం. పిడపర్రు పోస్టు, (Via) దుగ్గిరాల - అనే చిరునామాకు పంపవలెను.

—సంపాదకుడు.

ఉపోద్ఘాతము

ప్రియపాఠకా !

నీవు ఐచ్ఛికముగా 'విద్యార్థి' వగుటవలన మాకు గురుత్వమును, నీకు శిష్యత్వమును లభించినది. గొప్పవా రెల్లరు నిట్లు యింటివద్దనే యుండి తమ జ్ఞానమును వృద్ధిబొందించు కొనిరి. నీవును వారివలెనే ఒకస్వతంత్రమైన వృత్తికి అవసరమగు జ్ఞానసముపార్జనము జేయనారంభించితివి. విద్య కళాశాలలద్వారా సంపాదించుటసాధ్యము కానప్పు డిట్లే పోస్టుద్వారావిద్యను సంపాదించి అనేకులు జాతీయ వాదులుగను, న్యాయవాదులుగను, ఇంజనీయర్లుగను, వైద్యపరులుగను తమ జీవితముల గడిపితిమని స్వీయచరిత్రములలో వ్రాసికొని యున్నారు. అట్టి విద్య వారికి జీవనాధార మయినది.

అనేక సంవత్సరములు కళాశాలల యందును, తపాలాద్వారాను విద్యార్థులకు ప్రకృతివైద్యమును నేర్పిన అనుభవజ్ఞులగువారే యీ పాఠములను రచించియున్నారు. ఇది వారి యనుభవముయొక్క సారమై యున్నది. ఈ పాఠములు చదివి అనుభవములోనికి తెచ్చుకొందురేని రోగులకు సేవజేసి పుణ్యమును గడించుకొనవచ్చును. ధనములేనివారు వృత్తిగా నవలంబించి కుటుంబముల పోషించుటకును సామర్థ్యమును గడింపగలరు.

ఈపాఠమును శ్రద్ధతో పఠింపవలయును. మీరు తగినంత శ్రద్ధను వహింతురేని మాసామర్థ్యమునంతను వినియోగించి మిమ్ములను ప్రకృతివైద్యులనుగా తరిబియతు చేసెదము. మాబిడ్డలకు బోధించునట్లు మీకు బోధింతుము. మీరు మేము చెప్పినట్లు నడచు కొందురేని మిమ్ములనుగూడ ప్రకృతివైద్యులుగా తరిబియతు చేసెదము.

ఇప్పుడంతటను ప్రకృతివైద్యులయొక్క ఆవశ్యకత గోచరించు చున్నది. ఆంధ్రదేశమునందు కొలది మందియే ప్రకృతివైద్యు లున్నారు. ప్రకృతివైద్యము కావలసినవారు అసంఖ్యాకులుగా నున్నారు. అనేకులు మందులచేతను, ఆపరేషనులచేతను తమ వ్యాధులు నివారణగాక విసుగెత్తియున్నారు. ఎక్కడనైనను ప్రకృతిచికిత్సను శాస్త్రీయముగా చేయగలవారున్నారా యని యెదురుచూచు చున్నారు. మీసాయమును వారు సంపూర్ణ ఆమోదముతో ఆహ్వానింతురు. మీరు ప్రకృతివైద్యమునందు జ్ఞానము గడింపవలయునన్న మానవ దేహముయొక్క నిర్మాణమును, అందలి అవయవములు, అవి చేయు క్రియలు, ఆక్రియలకు ఆటంకము గలిగినప్పుడు గలుగు వ్యాధులు మొదలగు విషయముల నెఱిగి యుండవలయును. శారీరకశాస్త్రమును గురించిన ఈ మొదటిపాఠముతో మన వైద్య విజ్ఞానమును బోధింప నారంభించెదము.

ఒ క ట వ పా ఠ ము

అస్థినిర్మాణము - శరీరశాస్త్రము

మానవుని దేహమునందలి అస్థులను (ఎముకలను) సంగ్రహముగా నిట్లు పేర్కొనవచ్చును. మొదటసంగ్రహవిభాగము చేసి తరువాత విపులముగా వివరించెదము.

౧ తల. ౨ కబంధము లేక మొండెము 3 చివరలు - ఈమూడే దేహమునందలి ప్రధాన భాగములు.

త ల

౧ కపాలము - కపాలముయొక్క యెదుటి భాగము వెనుకవైపు.

౨ ముఖము - కపాలమునందు ఎదుటివైపున దిగువగా నుండుభాగము; ఇందు కనులు, ముక్కు, నోరు గలవు.

3 మెడ.

క బ ం ధ ము

౧ ఉరము - ఇది కబంధము[illegible] పైభాగమున నుండును. దీనికి లోపలగా శ్వాసాశయములు, పెద్ద వగు రక్తనాళములు, శ్వాసనాళము, అన్నవాహికలో కొంతభాగము నుండును.

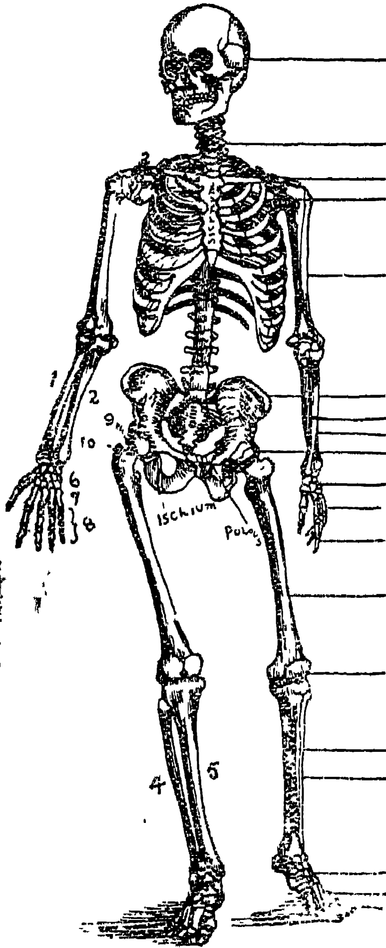
ఉదరము - ఇది ఉరమునకు దిగువగానుం ను. ఇందు జీర్ణావయవములు, మూత్రపిండ ులు, ప్లీహము గలవు.

కూపకము - ఉదరమునకు దిగువ నుండును. మలాశయము, మూత్రకోశము, జననేంద్రి సంబంధమగు లోపలి భాగములు నుండును.

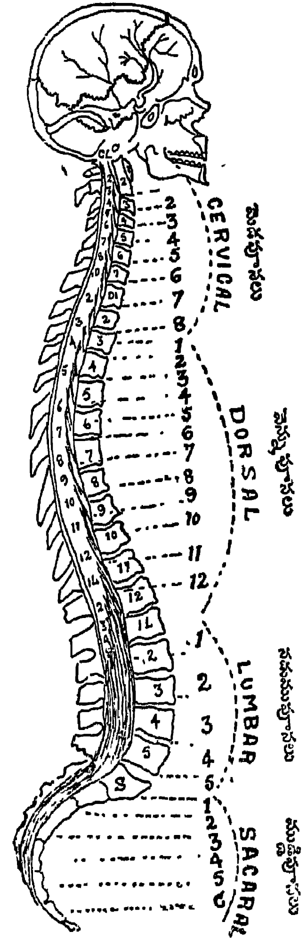
చివరలు

పైన-భుజము, బాహువులు, మోచేయి, దండ చేయి, మణికట్టులు, చేయి.

దిగువన——నడ్డి, తొడ, పిఱుదులు, మోకాలు, పిక్క, చీలమండ, పాదములు.



దట్టెము



వెన్నెముక

దేహమునందలి యెముకలను దట్టె మందురు. దినినే అస్థిపంజర మనియు నందురు. అనగా యెముకలగూడు. ఎములను ఈక్రిందివిధముగా విభజించియున్నారు.

దేహమునకంతటికిని వెన్నెముక ఆధారముగా నుండును. పైనున్న శిరస్సును, కబంధమును ఇది భరించును. బాహువులకు సైతము ఇదే ఆధారముగా నుండును. వెన్నుపూసలను పేరు-26 ఎముకముక్కల కూర్పే ఈ వెన్నెముక.

ఉ ర ము

౧ ఉరః శల్యము - దీనికే ఉరోస్థి అనిపేరు.

౨ ప్రక్క ఎముకలు.

౩ వెన్నుపూసలు ౧౭.

కూపకము

౧ అనామకాస్థులు (మలుగుఎముకలు) రెండు. క్రిందివి - కాలులోను, పాదములోను మొత్తము ముప్పదియొక్క యెముక లున్నవి. పైచేతులు — బాహువు, హస్తములలోనున్న యెముకలమొత్తము ముప్పదిరెండు. దేహమునందలి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన సంపూర్ణమైన భాగమునకు కణ మనిపేరు. దేహమునం దిట్టి కణములు కోట్లాదిగా నున్నవి. కొన్నికణములు కలసి ఒకధాతు వగును. కొన్నికలసి వివిధము లగు అవయవములుగా నగును. వివిధములగు భాగములుగాను ఏర్పడును. ఈకణములు వివిధ పరిమాణములలో నుండును. కాని సామాన్యముగా ఒక చతురపుఅంగుళములో అయిదు వందలకణము లిమిడి యుండును.

ప్రతికణమునకును మధ్యభాగమున నొకమూలశక్తి యుండును. ఇది గుండ్రముగానుండును. దేహమంతయు కలిసి యేపనిని జేయుచుండునో ఒకకణముగూడ అదేపనిని జేయుచుండును. కణ మొకసూక్ష్మమగు దేహమని చెప్పవచ్చును. ప్రతికణము ప్రాణవాయువును, ఆహారరసమును జీర్ణించుకొనగలదు. మాలిన్యములను నెట్టివేయగలదు. పునర్నిర్మాణము చేయగలదు.

ప్రతికణమునకు స్వతంత్రమగు మనస్సుగలదు. అందలిమూలశక్తి మన దేహమునందలి మెదడు, నాడీశక్తి - వీనికి తుల్యముగా నుండును. సహజపరిజ్ఞానముతోను, వివేచనముతోను మనము ఆలోచించి పనులు చేయుచున్నట్లే ప్రతికణమునందలి మూలశక్తియును, కణమున కంతకును యాజమాన్యము వహించి కణమునందలి పనినంతను చేయుచుండును. కణము ధైర్యముగా ప్రవర్తించుటయు, పిరికి తనముతో ప్రవర్తించుటయు గలదు. దేహములు ఎట్లు భయము, క్రోధము మొదలగు ఉద్రేకములకు వశములై యుండునో యీకణములును అట్లే ఉద్రేకముల బొందుచుండును. కనుక ఒకమానవుడు ధైర్యవంతుడగునేని వానిదేహమునందలి కణములును ధైర్యము గలవైయుండును ఆతడు పిరికివాడగునేని వానిదేహమునందలి కణములును పిరికితనము గలవిగా నుండును. దేహమారోగ్యవంతముగను, బలముగను, శక్తివంతముగను, ఉత్సాహవంతముగను నుండవలయునెడల మనదేహమునందలి ప్రతికణము నందును నీ గుణము లుండవలయును మన మానసిక వృత్తు లెట్లుండునో కణముయొక్క మనస్సు గూడ నట్లేయుండును. కాన కణములు సరియైనస్థితిలో నుండవలయు నని కోరెదమేని మనస్సునుగూడ సరియైన స్థితిలో నుంచుకొనవలయును.

[వేఱొకపాఠమున మానసిక చికిత్సనుగురించి మీకు బోధించెదము].

ఒకానొకక్రియ (Function) ను జరుపుటకు కొన్ని కణములుగలిసి ఒక ధాతువుగా నేర్పడును. దిగువ వివిధధాతువులయొక్కయు, వానియొక్క క్రియలయొక్కయు వివరము గలదు.

౧ చర్మము - పైపొరలకు సంబంధించిన ధాతువు. ఇది దేహముయొక్క పైభాగమును కప్పియుండునట్టి సన్ననిపొర. వెలుపలి గాలితో సంబంధము గలిగిన పైపొరలన్నియు నీ విభా

గములో చేరును. జీర్ణావయవములు, మూత్రావయవములు, శ్వాసావయవములు - వీనియందలి లోపలిపొరలకును బయటిగాలి యేదో విధముగ చేరునుగాన వీనికెల్ల చర్మమని పేరు. ఇందు ఆమత్వచముగూడ చేరును. ఏవిధముగను బయటిగాలి తగులనిపొరకు లోపలి పొరలని పేరు.

౨ సంధిధాతువు: సంధిబంధనములు, స్నాయువులు, నాళములు, అవయవములు మొదలగు బలమైనట్టియు, బిరుసైనట్టియు ధాతువు.

3 ఉపాస్థి: ఇది యెముకలకన్న మెత్తగానుండును. కాని ఇతరకండరములకన్న గట్టిగా నుండును. ఇట్టిది సంధులయం దుండును.

౪ ఎముకలు:—లోహలవణములయొక్క కూడికవలన ఎముక లేర్పడును.

౫ నాడీసంహాతులు:- ఒకగుండ్రని కణమును, దాని కనుబంధముగా రెండు ఉబ్బియుండు తంతువులును కూడియుండు నాడీమూలపదార్థముండును. వీనికి కణములని పేరు. ఇట్టికణములు కొన్ని కలిసి ఒకసంహతి యగును.

౬ రక్తము:-ఇదియును నిజమునకొక కుటికయే. అది ద్రవరూపముగా నుండును. అనగా ద్రవరూపమగు కుటికలు. ఇందు తెల్లనైనట్టియు, ఎర్రనైనట్టియు కణము లుండును. రసమనునది రక్తముయొక్క ఒకానొకదశ.

౭ గ్రంథులు:-గ్రంథులు రెండురకములు.

౧ నాళములు గలవి; ౨ లేనివి. నాళములు గ్రంథులయందు— నాళములచుట్టును చర్మసంబంధమగు కణములుండును. అవి రక్తమునుండియు ఇతరధాతువులనుండియు రసములను తాము స్వీకరించి లోపలనున్న నాళములలోనికి చేర్చును. ఈదిగువ అట్టి గ్రంథులనుగూర్చి వివరించెదము.

౧ యకృత్:-దీనికే పైత్యకోశమనియును పేరు గలదు. జీర్ణక్రియకు అవసరమగు పిత్తరసము ఇందు ఊరును. తియ్యని పదార్థముల నిది జాంతవశర్కర (Glycogen) గా మార్చును. మూత్రికామ్లమును మూత్రలవణము (Urea) లుగా మార్చును. జీర్ణక్రియవలన నేర్పడునట్టి విషములను, వ్యర్థపదార్థములను నశింపజేయును. దేహమునందు చెడిపోయిన కణములను నశింపజేయును.

౨ వృక్కకము:—ఇదియును జీర్ణావయములలో నొకభాగము. ఇందు తియ్యనిరసమూరును. అది యొక నాళముద్వారా ఆంత్రమూలమునకు జేరును. ఇందుండి యి కొక రస మూరును. అది రక్తముతో కలియును. అందువలన దేహమునందలి ఆంతర్యక్రియ (Metabolism) క్రమపఱచబడును.

3 మూత్రపిండములు: ఇందుండి మూత్రము ఊరును.

౪ క్షీరస్రోతస్సులు: ఇవి స్త్రీలయం దుండును. ఇందుండి పాలు ఊరును.

నాళములులేని గ్రంథులు.

౧ ప్లీహము:- తెల్లనిరక్తకణములు తయారగును.

౨ థిరాయిడు:-ఇది కంఠమునందుండి మెదడునకుబోవు రక్తమును అదుపులో నుంచును. దేహమునందలి క్రొవ్వుయొక్క ఉత్పత్తిని క్రమపఱచును. ఈ గ్రంథిని వయోగ్రంథి యని పిలువవచ్చును.

3 మూత్రపిండ సమీపగ్రంథి (Adrenal): -ఇది మూత్రపిండమునకు పైగా నుండును. దీని

వలన రక్తచలననాడులును, రక్తపీడనము అదుపులో నుంచబడును.

౮ శ్లేష్మగ్రంథి (పిత్యూయిటరీ:)- ఇది మెదడు యొక్క పీఠమువద్ద (దిగువగా) నుండును. అనిచ్ఛానాడులను యెముకలపెంపును అదుపులో నుంచును.

౯ అండములు:-ఇవి పురుషులయందు వృషణములుగను, స్త్రీలయందు గర్భాండములుగను నుండును. దైహిక మానసిక క్రియలయొక్క వృద్ధియు, గతియు వీనిపై నాధారపడియుండును.
౮ థైమస్:- ఈగ్రంథి రొమ్ములో నుండును. దేహముయొక్క పోషణ, వృద్ధి - వీనిని అదుపులో నుంచును.

౭ శోషరసగ్రంథులు:-ఇవి సరియైన గ్రంథులు గావు. ఇవి శోషరసముండు కుటికలయొక్క సమూహము. శోషరసము ప్రవహించు నాడులకు ప్రక్కగా నుండు వానియందలి వ్యర్థమైనట్టియు, అపాయకరమైనట్టియు పదార్థములనివి వేరుచేసి నశింపుజేయుచుండును.

అ వ య వ ము లు

దేహమునం దనేకరకములగు క్రియలు జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమునందు ఒక్కొక్క విధమగు క్రియాకలాపము జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమున ఒక్కొక్క విధమగు కణము లుండును. ఒక్కొక్క విధమగు ధాతువు ఉండును. రొమ్మునందును, ఉదరమునందును, కూపకమునందును ఉండెడి కొన్ని అవయవముల వివరము లీక్రింద వ్రాయబడుచున్నవి.

రక్తప్రసరణమండలము: - హృదయము, రక్తవాహికలు.

జీర్ణమండలము - అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము ఆంత్రమూలము, చిన్నప్రేగులు, ఆంత్రము మలాశయము, యకృత్తు, చేదుకట్టు.

వృక్కకము - శ్వాసమండలము - శ్వాసాశయములు, శ్వాసనాళములు.

మూత్రికావయవములు - మూత్రపిండములు మూత్రనాళములు, మూత్రకోశము.

నాళరహితగ్రంథులు - ప్లీహము, మూత్రపిండ సమీపగ్రంథులు, థిరాయిడ్, థైమస్, శ్లేష్మగ్రంథులు.

పురుషజననేంద్రియములు - లింగము, వృషణములు, ఉత్థాపకగ్రంథి.

స్త్రీజననేంద్రియములు - భగము, గర్భవివరము, అండములు.

జ్ఞా నే ం ద్రి య ము లు

కన్నులు - కన్నులు, మెదటితో కలుపునట్టి కంటినాడి (దృజ్నాడి)

చెవులు - వినుట కుపయోగించును. మెదటితో చెవి (శ్రవణ) నాడితోడ కలుపబడి యుండును. ప్రతిచెవియును 3 భాగములుగా వివరింపబడినది. బయటిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలి భాగము.

నాసికారంధ్రములు - వాసనచూచుట కుపయోగించును. వాసనను ఘ్రాణనాడిద్వారా మెదటికి జేరును.

నాలుక - రుచిచూచుట కుపయోగించును.

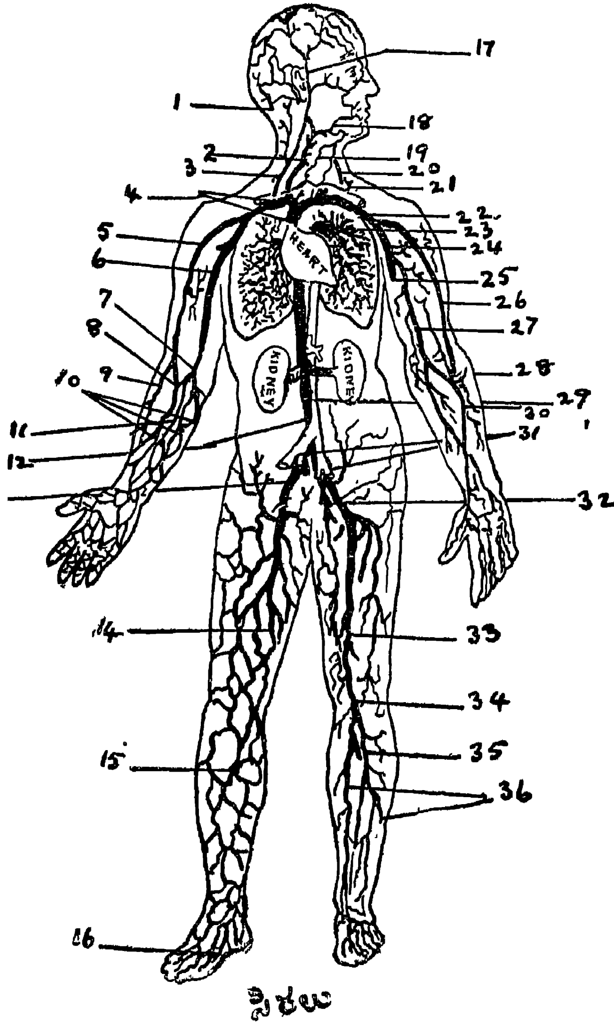
చర్మము - దేహమునకు పైభాగమున నుండెడి కప్పు. స్పర్శను తెలుపును.

మండలములు

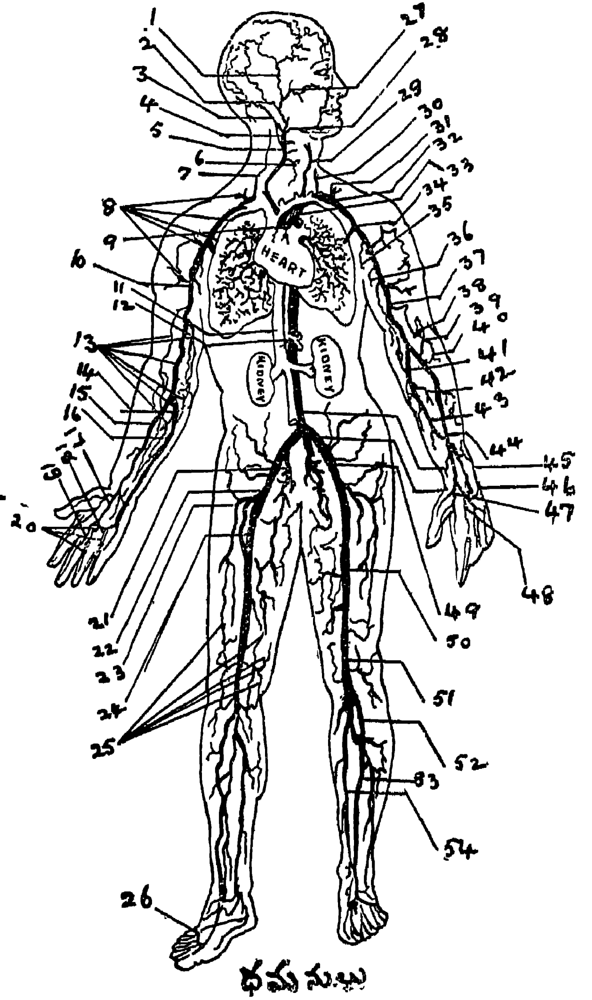
హముయొక్క గతికి అవసరమగు క్రియలు ఉన్నవి. ఒక్కొక్కమండలము ఒక్కొక్క ్రియను నిర్వహించుచుండును. ఒకటికన్న నె ్కవ క్రియలను నిర్వహించు మండలములును ొన్ని గలవు. ఒక్కొక్క మండలమున కొన్ని ్వయవములును, కొన్ని ధాతువులును ఉండును.

6 మండములను క్రింద పేర్కొనుచున్నాము.

౧ నాడీమండలము
౨ జీర్ణమండలము
౩ రక్తప్రసరణమండలము
౪ శ్వాసమండలము
౫ మూత్రమండలము
౬ జననేంద్రియములు



సిరలు



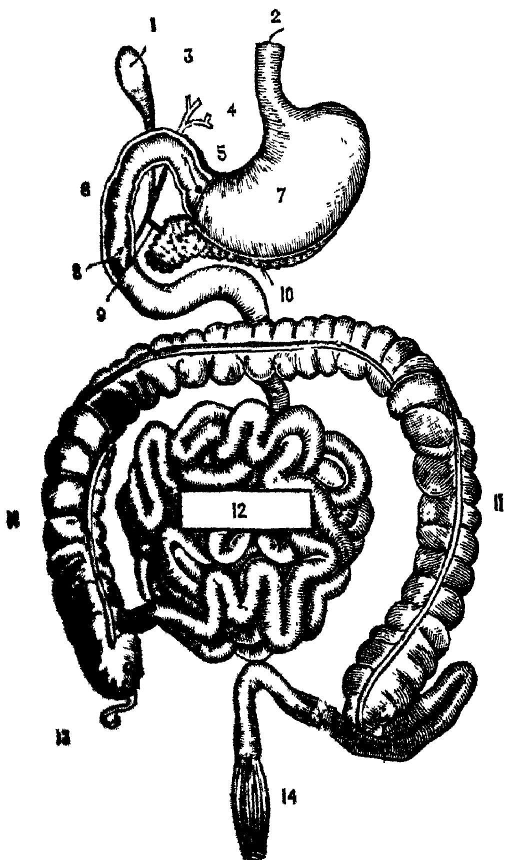
ధమనులు

నాడీమండలము

మెదడు, వెన్నుపాము, స్వతంత్రనాడులు నిందు చేరును. మెదడు కపాలములోపల నుండును. వెన్నుపాము వెన్నుపూసలలోను ఇమిడియుండును. కపాలనాడులు మెదటిలోనుండి బయలుదేరి

కన్నులు, ముక్కులు, చెవులు, నాలుక వీనిలోనికి వ్యాపించియుండును. అందువలన చూచుట, వాసన తెలిసికొనుట, వినుట, రుచిచూచుట మొదలగు పనులు జరుగుచున్నవి. కొన్నినాడులు ముఖము, కంఠము, రొమ్ము, ఉదరములలోని [illegible] వ్యాపించియుండును.

వెన్నుపాములు స్వతంత్రకండరములను, స్వతంత్ర నాడీగుచ్ఛములను కలుపుచుండును. కంఠము, రొమ్ము, ఉదరము, కూపము, వీనిలోపలమాత్రమే స్వతంత్రనాడు లుండును. అచ్చటనున్న ఆశయములను కదలించుట మొదలగు పని యంతయు స్వతంత్రనాడులవలననే జరుగుచుండును.



జీర్ణ మండలము

జీర్ణనాళము:- నోరు, సప్తపథ, అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము, చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగు, మల కోశము, ఆసనము.

అనుబంధములు:- దంతములు, నాలుక, లాలాజలగ్రంథులు, యకృత్, చేదుకట్టు, వృక్కాకము.

జీర్ణక్రియ యాంత్రిక మనియు, రాసాయనిక మనియు రెండువిధములు. స్వతంత్రమైనట్టియు, అస్వతంత్రమైనట్టియు, కండరములచేత కలిగింపబడు క్రిమిచలనమువలన ఆహారపు పైనుండి క్రిందికి గెంటివేయబడును. ఈక్రియ యాంత్రిక మనబడును. ఈక్రియకు అయిదుదశలు గలవు. నమలుట, మ్రింగుట, కలుపుట, క్రిమిచలనము, మలవిమోచనము.

కర్బను హైడ్రిజములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు మార్పుబొంది రక్తములోనికిని శోషరసములోనికిని జేరదగిన పలుచని ద్రవ పదార్థములుగా మారుట రాసాయనిక జీర్ణక్రియయగును. ఇట్లు జరుగుటకు తినిన పదార్థమునందు మండము గలుగుటయు, కొన్ని జాఠరరసములు అందు కలియుటయును గలుగును. ఆహారపదార్థమును నమలునప్పుడందు క్షార స్వభావముగల ఉమ్మినీరు కలియును. టైయాలిన్ అను నొకపదార్థము ఉమ్మినీటియందు గలదు. అందువలన తినిన పిండి పదార్థము చక్కెరగా మారును. నోటినుండి ఆహారమును జీర్ణకోశమువరకును జేర్చు క్రియకు 'మ్రింగుట' యని పేరు. మొదట ఆహారమును నాలుకచే సప్తపథ లోనికి నెట్టివేయబడును. సప్తపథ సంకోచము నొందుటవలన నది అన్నవాహికలోనికి చేరును. అంగిలి యుండుటవలన నది యాహారమును ముక్కులోనికి పోనీయదు. ఆహారము తిరిగి నోటిలోనికి రాకుండ

నాలుక అడ్డుకొనును. అన్నవాహిక యందు గలిగిన సంకోచమువలన ఆహారము జీర్ణాశయము లోనికి చేరుకొనును.

జీర్ణాశయమునందు చేరినపదార్థము అచట మథింపబడును. స్వాతంత్ర్యములగు జీర్ణాశయ కండరములలో కొన్ని, తినిన ఆహారమును క్రిందుమీదులు చేసి, జీర్ణాశయమునందు ఊరునట్టి జాఠరరసముతో కలియునట్లు చేయును. ఈక్రియకు 'సమ్మేళన' (Constriction) మని పేరు. ఇట్లచట నది కొంతవరకు జీర్ణమై చిన్నప్రేగులలోనికి నెట్టివేయబడును. ఇట్లు ఆహారము నెట్టివేయబడు పని క్రిమిచలన మనబడును.

జీర్ణాశయమునందు ఆహారమును జీర్ణముచేయునట్టి రసమునకు జాఠరరస మని పేరు. ఇందు రెండువిధములగు మండమును గలిగించుద్రవములు (Enzymes) ఉండును.

ఒకటి పెప్సిన్, రెండవది రెన్నిన్. జాఠరరసమునందు ఒకటింట 500 వ భాగము 1/500 హైడ్రోక్లోరికామ్లము ముండును అందువలన జీర్ణక్రియ యందుఆహారమును ముగ్గిపోనీయకుండ ఆపును. పెప్సిన్ వలన మాంసకృత్తులు పెప్టోన్ అనుపదార్థముగా మారును. రెన్నిన్ వలన త్రాగినపాలు కుదపలుగా తోడుకొనును. తరువాత నది పెప్సిన్ తోను హైడ్రోక్లోరికామ్లముతోను బాగుగా కలియుటకు వీలుపడును. ఇట్లు జాఠరరసముతో కలియుటవలన కొంతభాగము జీర్ణమైన ఆహారమునకు పాక (Chyme) మని పేరు. ఈపాకము జీర్ణాశయముయొక్క సన్నని చివరనున్న కవాటము (ఆంత్రముఖకవాటము) గుండ చిన్న ప్రేగులలోని మొదటిభాగమగు ప్రథమాంత్రము (Duodenum) లోనికి త్రోసివేయబడును. మనము తినిన ఆహారము యొక్క స్వభావమును బట్టియు, పరిమితిని బట్టియు, యింకను యితరకారణముల వలనను అది జీర్ణాశయములో 2 మొదలు 5 గంటలవరకును జీర్ణకోశములో నిలువయుండును. కొంత పరిమితిగల ఆహారము జీర్ణమగు వరకును వేచియుండి తరువాత ఆంత్రముఖకవాటము ఒకతూరి తెరచుకొనును. తరువాత సరిపడినంత పదార్థము జీర్ణమగు వరకును ఆగి తిరిగి తరువాత తెరచుకొనును.ఇట్లు జీర్ణాశయము నందలి ఆహారమంతయు జాఠరరసముతో కలిసి వెడలిపోవువఱకును అది అప్పటప్పట తెరచుకొనుచుండును.

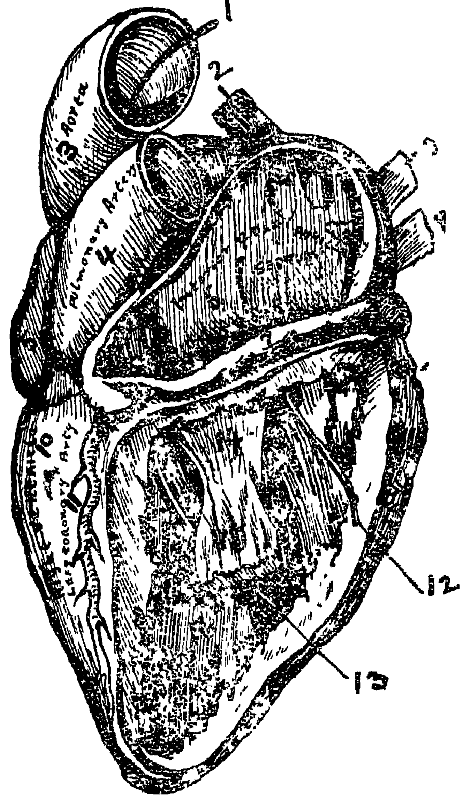
చిన్నప్రేగులలో ఆయాహారము సమగ్రముగా జీర్ణమగుటకు 3 రకముల జీర్ణరసము కలియును. 1 పైత్యరసము, 2 మధురరసము, 3 ఆంత్రరసములు. పైత్యకోశమునందు చేరైన పైత్యరసమూరును: ఇది కుళ్లును గలుగనీయదు. మధురరసమున 3 విధములగు మండము గలిగించుద్రవములున్నవి ౧ ట్రిప్సిన్:—ఇది మాంసకృత్తులను పెప్టోనులను అమెనోఆమ్లములుగా మార్చును. ౨ అమెలిప్సిన్:-ఇది పిండిపదార్థములను, మధురపదార్థములను సులభముగా ఇంకునట్టి పలుచని పానకముగా మార్చును. 3స్టియాప్సిన్: క్రొవ్వు పదార్థములను చమురు ద్రావకములుగాను గ్లేయసిన్గాను మార్చును.

చిన్న ప్రేగులలోగుండ ఆహారము పెద్దప్రేగు వరకును నడుపబడును. ఈచలనమునకు క్రిమిచలనమని పేరు. పనికిరాని పదార్థమును, జీర్ణముకాక మిగిలిన పదార్థమును పెద్దప్రేగు లోనికి నెట్టివేయబడును. అది యచటనుండి మలముగా వెలువరించి వేయబడును. గుదమునుండి యీమలమును వెలువరించుటలో

స్వేచ్ఛాకండరములును, అనిచ్ఛాకండరములును పనిచేయును.

జీర్ణాశయమునందును చిన్న ప్రేగులలోను యిట్లు జీర్ణక్రియజరుగుచున్నప్పుడుఆహారసారమురక్తము లోనికి పీల్చుకొనబడుచుండును. జీర్ణరసముతో కలిసి ఆహారపదార్థములు సూక్ష్మములగు పదార్థములుగా నగును. తరువాత పలుచని ద్రవపదార్థములుగా నగును. అప్పుడది ద్రవరూపములగు లవణములు,చక్కెర,మాంసకృత్సారములుగాను తయారగును, జీర్ణాశయమునందును,చిన్నప్రేగులలోనికి వ్యాపించియున్న కేశనాళికలచే నీరసములు స్వీకరింపబడి, తరువాత పెద్దనాళములలోనికి చేరును. అందుండి జాఠరసిర (Portal vein) వెంట పైత్యకోశములోనికి జీర్ణమైన క్రొవ్వుపదార్థములు చిన్న ప్రేగులలోనుండి శోషరసవాహికలలోనికి గ్రహింపబడును. అట్లు పైత్యకోశములోనికి చేరినసారము బృహత్సిరవెంట హృదయములోనికి చేరును. అందునది ప్రాణవాయువుతో గలిసి రక్తమగును శోషరసవాహికలలోని సారము దేహమంతటికినివ్యాపించి యెక్కడెక్కడ చమురు కావలెనోఅక్కడనున్న భాగములకు పంచిపెట్టును·రక్తము దేహమంతయు నభిసరించి దేహమును పోషణ చేయుచుండును. ఈక్రియకు పోషణక్రియ (Anabolism) అని పేరు. చెడిపోయినభాగములందలి మాలిన్యములను బయటికి మలములుగా వెలువరించివేయుచుండును· ఈక్రియకుశుద్ధిక్రియ (Katabolism) యనిపేరు ఈరెండుక్రియలకును కలిసి సమష్టిగా జీవనక్రియ (Metaolism) యనిపేరు. రక్తము ద్రవరూపమైనది. దేహమునందున్న రక్తవాహికలగుండ అభిసరించుచుండును. ఇవి జీర్ణావయవములయందు పిండుకొనబడిన ఆహారసారమును దేహమునందలి భాగముల కన్నిటికిని పంచిపెట్టును. ఇంకొక పనిగూడ

రక్తము



చేయును. శ్వాసకోశములలోనికి పీల్చబడిన ప్రాణవాయువును సమస్త దేహభాగములకును జేర్చును, దేహమునందలి మాలిన్యముల నెల్ల స్వీకరించి వాయురూపములగు మాలిన్యములను శ్వాసావయవముల లోనికిని జలరూపములగు మలములను మూత్రపిండములలోనికిని, ఘనరూపములగు మలములను ఆంత్రములలోనికిని, మిగిలిన మలములను చర్మమునకును చేర్చును. కొన్నిమలములు పైత్యకోశములోనికి చేరును. అన్నివిధములగు మలములును ఆయా అవయవములనుండి వెలువరించి వేయబడును·

హృదయకోశమునుండి దేహభాగములకు పోవు నట్టిరక్తము ధమనిరక్తమని పిలువబడును. ఈ రక్తము ప్రతిఅవయవములోనికిని, ప్రతికణము లోనికిని చేరును. ఇది యెఱ్ఱని యెరుపురంగుగా నుండును. సిరలయం దుండు రక్తము హృదయ మువంకకు వచ్చుచుండును. అందు కర్బనుద్వి యమ్లజనిదమును, ఇంక నితరమాలిన్యములును చేరియుండును. హృదయమునుండి ఆరక్తము శ్వాసకోశములలోనికి పిండబడి అచటనుండు ప్రాణవాయువుతో గలసి శుద్ధిబొంది యెఱ్ఱని యెరుపురంగుగల దగును. సిరలలోనుండి శ్వాస కోశములోనికి చేరులోపల ఆరక్తము నీలిరంగు గలదై, నల్లని యెరుపురంగు గలదిగా నుండును. రక్తమునందు అయిదింట మూడుపాళ్లు 3/5 ప్లాస్మా అను పేరుగల ద్రవపదార్థ ముండును. మిగిలిన 2 భాగములును రక్తకటిక లను పేరు గల ఘనపదార్థ ముండును. వీనికి రక్తకణము లని పేరు. ఎఱ్ఱరక్తకణము లనియు శ్వేతరక్త కణము లనియు నవి రెండువిధములు.

ఎఱ్ఱరక్తకణములు ఒకఅంగుళములో 1/3200 పరిమితి గలిగియుండును. ఇందుమూలశక్తి (Neucleus) గాని కణమునకు ఆవరణముగాని యుండదు. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు రక్తము నం దిట్టి కణములు 5,000,000 సంఖ్య గలవి యుం డును.

శ్వేతరక్తకణములు అంగుళములో 1/25000 పరిమితి గలిగియుండును. ప్రతికణమునకును ఆవరణ యుండును. ప్రతిదానియందును 1, 2 మూలశక్తులుండును. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు నందలి ఇట్టి రక్తకణములసంఖ్య 8000.

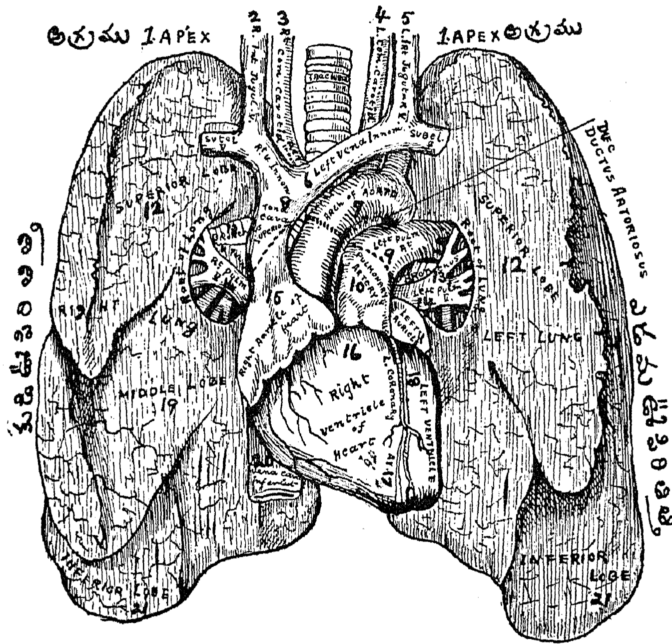
శోషరసము:-దీనినే రసమనియు వాడెదరు. ఇది యును ఒకవిధమగు రక్తమే. ఇది శోషరసవాహి కలనుండి రక్తవాహికలలోనికి స్వీకరింపబడును. దేహమునందలి ప్రతికణమునకును చుట్టుకొని శోషరసవాహికలు వ్యాపించియుండును. శోషర సము శోషరసవాహికలగుండ తిరిగి హృదయ మునకు జేరుకొనును. రక్తము దేహముయొక్క ఉష్ణధర్మమును క్రమపరుచును. నాళరహితగ్రం థులలో నూరినరసములను గ్రహించి సూక్ష్మ జీవులను నశింపజేయును.

రక్తాభిసరణము.

దేహమునం దున్నరక్తమును, శోషరసమును ఎట్లు ప్రవహించుచున్నవి? హృదయము, రక్త వాహికలు, శ్వాసాశయముల వలన నిది జరుగు చున్నది. ఈమూడుసంస్థలు రక్తాభిసరణమునకు ప్రధానములై యున్నవి. కండరములతో గూడిన హృదయ మను పీడన యంత్రము (Pump) రక్తమును బలముగా రక్తవాహికలలోనికిత్రోసి వేయును. హృదయము యిట్లు ఒకతూరి ముడు చుకొనుచు, వెంటనే తెఱచు కొనుచుండును.

ఇట్లు సామాన్యఆరోగ్యముగలవానిహృదయము ఇట్లు నిమిషమునకు 72 తూరులు స్పందించును. హృదయము ముడుచుకొనుటకు అరసెకను పట్టును. దీనికి సంకోచమనిపేరు. తెఱచుకొనుట కు 3/10 సెకనులు పట్టును. దీనికి వ్యాకోచమని పేరు. హృదయస్పందనములు గలుగురీతి యీ క్రింద వివరింపబడును.

శ్వాసక్రియయందు రెండుపనులుజరుగును. దేహ మును ఎడతెగకుండ ప్రాణవాయువుతో పూరిం చుచుండుట, దేహమునందు తయారు అయిన కర్బను ద్వియమ్లజనిద మను పేరుగల చెడు గాలిని వెనువెంటనే వెలువరించుచుండుట. ఉర స్థలము వ్యాకోచము బొందినప్పుడు అవకాశము (Vacuum) ఏర్పడును. అప్పుడు వెలుపటిగాలి

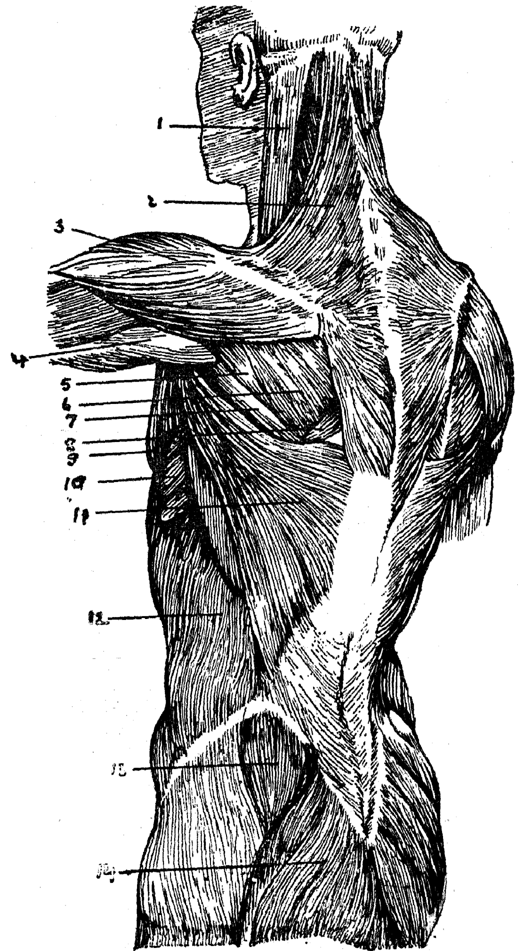


శ్వాసక్రియ

లోనికి చొచ్చుకొని వచ్చును. అప్పడు పీడన (Pressure) సమస్థితికి వచ్చును. వాయువునందు ప్రాణవాయువుగూడ నుండును. అది శ్వాసకోశ ములలోనికి చేరుకొనును. అది రక్తముచే నాక ర్షింపబడి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. అందు వలన శ్వాసకోశములు సంకోచము నొందును. అప్పుడు లోపలిమురికిగాలి బయటికి గెంటివేయ బడును. దేహమునందు నశించినట్టియు, చెడి పోయినట్టియు పదార్థముల సంబంధమగు మాలి న్యములు ఈ గాలితో వెడలిపోవును.

కండరములు

కండరములు రెండుతరగతులు: 1 స్వేచ్ఛాకండ రములు; దేహముయొక్క వెలుపలిభాగమున నుండి మనయిష్టానుసారము కదలింపవీలుగా నుం డును. అనిచ్ఛాకండరములు; మనయిష్టముతో నిమిత్తములేకయే దేహము నందలి లోపలి భాగమునందలి కండరముల గదలించుచుండును. కండరములు మెత్తగాను స్పంజివలె చిక్కగను నుండి మెరిగ నుండును. కంఠము, కబంధము దేహముయొక్క చివరలు మొద లగు వానియందు ఈకండరము లుండును. అనిచ్ఛాకండరములు మూడువిధములు. రక్తవాహికలలోపలనుండు కండరములు రక్తవాహికకండములు. అంతరవయవము లను కదలించునవి అంతరవయవ కండర ములు. హృదయమును కదలించుకండర ములు హృదయకండరములు.



కండరములు.

పొరలు

రక్తమునందలి వివిధద్రవము లీపొరలచే వడియ కట్టబడును. అట్లు వడియకట్టబడిన ద్రవ్యములు కొన్ని అవయవములకు చమురుగాను, జారుదల గలిగించు పదార్థముగాను, పోషకపదార్థముగాను ఉపయోగపడును. ఈపొరలు ౩ రకములు ౧ శ్లేష్మపుపొర - బయటిగాలితో సంబంధము లేకుండ మూసియుండునట్టి ఉదరము, పుప్ఫుసము మొదలగువానిలోపల రసితోనేర్పడిన యిట్టిపొరయుండును. ౨ నోరు, ముక్కు, శ్వాసనాళములు, జీర్ణాశయము, ప్రేవులు, మూత్రపిండములు, మూత్రాశయము మొదలగు అవయవములలోనికి బయటిగాలి చేరు చుండును. అట్టివానియందు ఆమపుపొరయుండును. ౩ సంధులయందుండు కండరముల కప్పియుండు పొరకు సంధిబంధపుపొర అని పేరు. ఈ పొరలను త్వచలని వాడుదురు. శ్లేష్మత్వచ, ఆమత్వచ, సంధిత్వచ లని వీనికి పేరు.

ఈ పాఠములోని విషయములనే ముందు పాఠములో ఇంకను వివరముగా బోధించెదము.

ప్రశ్నలు.

౧ మానవదేహమునందలి ప్రధానమైన ౩ భాగములు ఏవి?

౨ కబంధమునందలి అవయవములను పేర్కొనుము. సంగ్రహముగా నవి చేయుపనిని వివరింపుము.

౩ కణ మనగా నేమి? దేహమునందడిసూక్ష్మాతిసూక్ష్మమగు సంపూర్ణభాగ మగుటవలన నెట్టి ప్రాధాన్యము దానికి గలదు?

౪ ధాతు వన నేమి? వివిధధాతువులను ఉదాహరింపుము.

౫ దేహమునందు ప్రధానములైన ౬ మండలముల బేర్కొనుము?

౬ జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అవయవముల నన్నింటిని పేర్కొనుము. కవాటములను గూడ వివరింపుము?

౭ రక్తమునుగురించిన విషయమంతయు సంగ్రహముగా వివరింపుము. అది చేయుపని, అందలి వివిధభాగములు, ఆహారమునకు రక్తమునకు గల సంబంధములను వివరముగావ్రాయుము.

౮ జ్ఞానేంద్రియము లేవి?

౯ శ్వాసక్రియ యెట్లు జరుగుచున్నది?

౧౦ మూడుతెరగతుల త్వచలను పేర్కొని అవి యెచ్చట నుండునో వివరించునది.

N. B. కాగితమునకు ఒకవైపుననే సిరాతో వ్రాయవలెను. విడికాగితములుగా నుండవలెను. వానిని గుండుసూదితో కుట్టవలెను. ప్రశ్నసంఖ్యలు వేసి జవాబులు వ్రాయవలెను. సరియైన తపాలబిళ్లలు అంటించి మఱి పోస్టులో వేయవలెను. ప్రశ్నపత్రములు దిద్దుటకును, తిరుగు పోస్టేజీకిని కలిపి 3 అణాల ఖరీదుగల తపాల బిళ్లలను పంపవలెను.

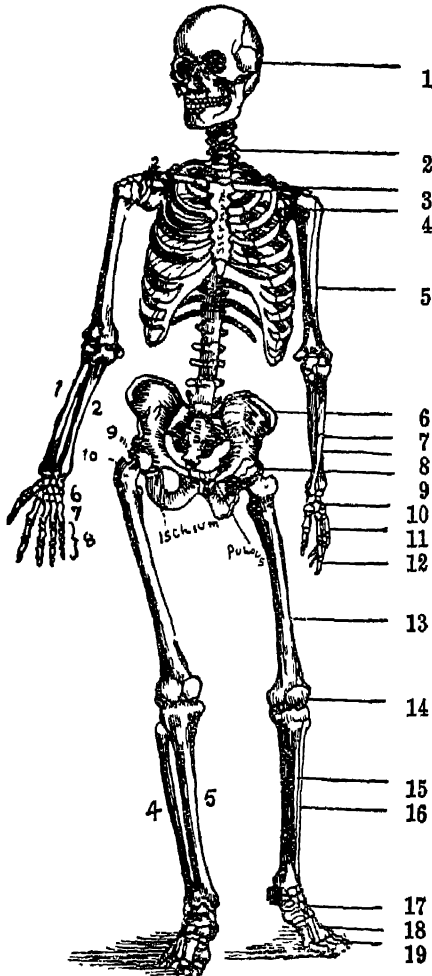


ప్రకృతి గృహ వైద్యము

రెండవ పాఠము.

అస్థినిర్మాణము

౧ వ పటము చూ. దంతములు మొదలగు చిన్న ఎముకలుగాక మానవదేహమున దాదాపుగ 200 ఎముకలు లేక అస్థులు ఉండును. అందు కొన్ని పొడవుగను, కొన్ని పొట్టిగను కొన్ని వెడలుపుగను, నింకను కొన్ని నిర్ణీతమైన రూపము లేకుండను ఉండును.



1 కపాలము
2-7 మెడపూసలు
3 జత్రువు
4 అంసఫలము
12 వెన్నుపూసలు
5 భుజాస్థి
6 తుంటియెముక
7 మణిబంధాధారాస్థి
8 కూర్పరాస్థి
9 త్రోటిక
10 మణికతములు
11 కరాంగుళ్యాధారాస్థులు
12 కరాంగుళ్యస్థులు
13 ఊర్వస్థి
14 మోకాలిచిప్ప
15 జంఘిక
16 జానుక
17 చీలమండయెముకలు
18 పాదాంగుళ్యాధారాస్థులు
19 పాదాంగుళ్యస్థులు

అస్థిపంజరము (దట్టైము)

భుజాస్థి, ఊర్వస్థి, జంఘిక, జానుక, మణిబంధాధారాస్థి, కూర్పరాస్థి, మొదలగు కాలునకు, పాదములకు, బాహువులకు, హస్తములకు వ్రేళ్లకు సంబంధించిన యెముకలు పొడవుగా నుండు నెముకలలో చేరును.

ఈ పొడవుగా నుండు నెముకలు దేహము

నకు ఆధారముగా నుండును. కదలికయందును నీ యెముకలు ఉపయోగించుచుండును. ఈ ఎముకలకు మధ్యభాగమున నిలువుగా మూలుగుఅను పదార్థ ముండును.

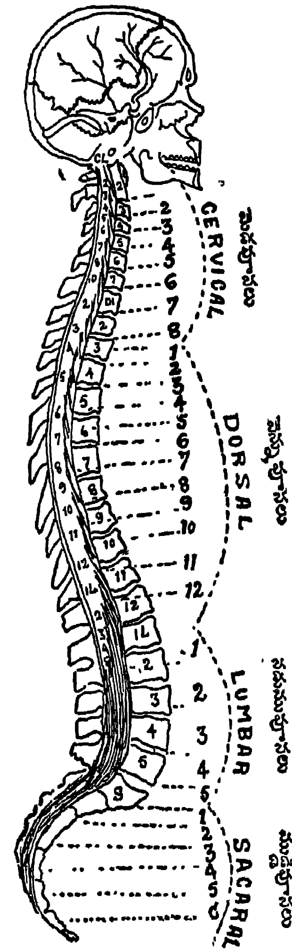
వెడల్పుఎముకలలో అంసఫలకము, అనాముకాస్థి, ప్రక్కటెముకలు, కపాలాస్థులలో కొన్నియును జేరును. తక్కువస్థలములో ఎక్కువ భారమును వహింపవలసిన భాగములం దెల్ల నుండు నెముకలు పొట్టిగా నుండును. ఇట్టివి మణికట్టు, చీలమండ మొదలగు చోటులందుండును.

వెన్నుపూసలు వివిధపరిమాణములలో నుండును. త్రికాస్థి, త్రోటిక మొదలగునవి నిర్ణీతముకాని పరిమాణముగల యెముకలలో చేరును. కపాలమునందును కొన్ని యెముక లిట్టివి గలవు.

వెన్నుపాము

వెనుకటి పాతమున దేహమున కంతటికిని ప్రధానమైన మధ్యభాగము వెన్నుపామనియు, అది 26 వెన్నుపూసలయొక్క కూడికయనియు; అది దేహమునందలి ఉరమును, ఉదరమును, శిరస్సును చేతులను నిలువబెట్టుచున్నదనియు వ్రాసియున్నాముగద ! ఇట్లు దేహమునుభరించుభాగము గనేగాక దేహక్రియలలో ప్రధానమైన క్రియలకీవెన్నుపామే ముఖ్యాధారమైన భాగము. వెన్నుపాముయొక్క ప్రాముఖ్యము నెంతవర్ణించినను అతిశయోక్తి కానేరదు. దానినిగురించి తెలిసికొనిన కొలదిని అది సృష్టిచిత్రములలో నెల్ల అత్యద్భుతమైనదని గ్రహింతుము. ఈ వెన్నుపామునకు మధ్యగా నొక కాలువ యుండును. మెదడుతో చేరిన యీ కాలువగుండ నాడీశక్తి ప్రవహించుచుండును. ఈనాడీశక్తియే దేహమునందలి వివిధములగు చలనముల కెల్ల హేతువై యున్నది. ఈనాడీశక్తితో సంబంధము లేకుండ దేహమునం దెట్టి స్వల్పమగు కదలికయును గలుగదు.

మెదడునుండి నాడీతంతువులు (తీగెలు) ఈ వెన్నుపూసలలోనుండి ప్రవహించు చుండును.



2వ పటము.

మెడపూసలు, వెన్నుపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు.

ప్రతి వెన్నుపూసలో నుండియును రెండేసి నాడీతంతువులు శాఖలుగా చీలి దేహముయొక్క కుడి యెడమలకు వ్యాపించును. అచట నుండి యవి కోటానుకోట్లగు శాఖలుగా చీలి దేహమునందలి ప్రతిభాగమునకు వ్యాపించును.

వెన్నుపామును ముందు వెనుకలకును ప్రక్కలకును త్రిప్పునపుడును, వలయాకారముగా త్రిప్పునప్పుడును, మెలివేయునప్పుడును ఆ నాడీ సంహతుల కెట్టి ఆపదయును కలుగకుండునట్లు వెన్నుపూసలు నిర్మింపబడియున్నవి.

ఇచటనే వెన్నుపూసలు తమతమ స్థానములలో సరిగా నిమిడియుండక పోవుటవలనను మాలిన్యములు చేరుటవలనను, చుట్టుప్రక్కలనుండు ధాతువులయందును అవయవములందును సరియైన సమరసత (సామరస్యము) లేకుండుటవలనను అనేక వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నెముకయొక్క వెనుకభాగము పృష్ఠభాగమనియు ముందుభాగమునకు పురోభాగమనియు పేర్లు. వెన్నుపూసలయొక్క పృష్ఠభాగము వ్రేళ్ళతో స్పృశించి తెలుసుకొన వీలుగానుండును. వ్రేలికి తగులునట్లు ఎత్తుగానున్న భాగమున వెన్నుపూసలయొక్క మెత్తైన భాగముండును. అవి ఒకదానితో నొకటి కలిసి వెన్నుపాము అగును. అందులో గలుగు నెగుడు దిగుడు కలయికవలన వ్యాధులు గలుగును. వానిని చేతితో తడవి తెలిసికొని చక్కజేయవచ్చును. ఈవిసరములు వేరొకపాఠమున మీకు బోధింతుము.

ఈ భాగమును శ్రద్ధగా చదివి జ్ఞాపకముంచుకొనిన వెన్నెముకను సరిజేసి రోగములను కుదుర్చుట (కశేరుకాసమీకరణ చికిత్స) నేర్చుకొనుటకు వీలుగానుండును.

వెన్నుపూస నొకదానిపై నొకటి పేర్చినట్లును, అందులో కొన్నిటి పల్లములలో, వేరొకదాని మెరకభాగము లిమిడియుండునట్లును నిర్మింపబడియున్నవి. అవి యుపాస్థులచేత గట్టిగా కట్టబడియున్నవి. వానిమధ్యసందులున్నవి. ముందుకు వంగినపుడవి పెద్దవగును. వెనుకకు వంగినపుడు అవి సంకోచమునొందును. ప్రక్కలకు వంగుటకును, వలయముగాతిరుగుటకును వెన్నుపూసలలో సావకాశము లున్నవి. అవి క్రొత్తవాడు తెలిసికొన జాలడు. అలవాటుపైని ఆసందులను కనిపెట్టవచ్చును.

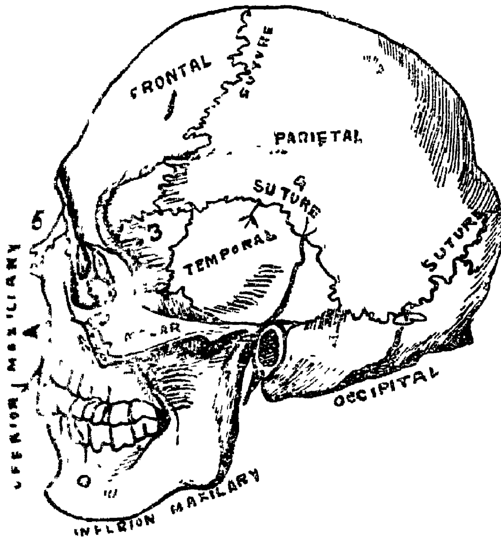
వెన్నుపూసలకు మధ్యభాగమున పైనుండి క్రిందికి ఒకరంధ్రము మున్నది. అది వెన్నుపాము మొత్తమున కంతటికిని కలిసి పైనుండి క్రిందికి వ్యాపించియుండును. మెదడునుండి ముడ్డిపూసవరకును పైనుండి క్రిందికి ఈరంధ్రముగుండ మజ్జానాడి వ్యాపించియున్నది.

ప్రతివెన్నుపూసకును ప్రక్కలను సయితము రంధ్రములున్నవి. వీనికి మజ్జాంతర్నాడులని పేరు. (Intervertebral foramen). వానిగుండ మజ్జానాడినుండి చీలిన శాఖలు దేహమంతయు వ్యాపించియుండును. ఇట్టివి 31 జతలున్నవి.

మనిషియొక్క పొడుగును బట్టియును, మానవుని యొక్క కబంధముయొక్క పొడుగునుబట్టియు వెన్నుపాముయొక్క పొడుగేర్పడి యుండును. అనగా వివిధమానవులయందు అది వివిధపరిమాణములలో నుండును. బాగుగా నెదిగినవారి వెన్నుపాము ౨౪ మొదలు ౨౮ అంగుళముల నిడివి యుండును.

ప్రతి వెన్ను పూసలోనుండియు మెదటినుండి మజ్జానాడి క్రిందికి వ్యాపించియుండుట వలనను, అందుండియే వెన్నుపూస కొకటింటికిని రెండేసి నాడులచొప్పున దేహమున కంతటికిని నాడులు వ్యాపించి యుండుటవలనను ఈ భాగమే మానవదేహనిర్మాణములో మిక్కిలి ప్రధానమైనదని గ్రహింపవలెను.

క పా ల ము.



3 వ పటము – కపాలము.

1 లలాటాస్థి, 2 శిరఃపృష్ఠాస్థి, 3 స్ఫీనాయిడ్ భాగము. 4. సీమంతాస్థి, 5 జిహ్వాస్థి.

కంధరపూస(Atlas): దీనినే మేరుపూసఅందురు. ఇది సన్నముగా మొన దేలియుండును. ఇది వెన్నుపూసలలో నెల్ల పై భాగమున నుండును. దీనిపైన కపాలముయొక్క క్రింది భాగము నిలిచి యుండి, వలయాకారముగను, ప్రక్కలకును క్రింద మీదులకును త్రిప్పననువుగా నిమిడిక గలిగియుండును.

కపాలము రెండుభాగములుగా నుండును. ౧ పుఱ్ఱె ౨ ముఖము. ఈ రెండు భాగముల లోను కలిసి ౨౨ చిన్నయెముక లున్నవి. (3 వ పటము చూ.)

లలాటాస్థి: నుదురుగా నేర్పడిన వంపుగలిగిన యెముక ౧

సీమంతాస్థి: చెవులకు పైనుండు వెడలుపైన యెముకలు ౨

శిరఃపృష్ఠాస్థి: కపాలముయొక్క వెనుకభాగమున దిగువగానుండు యెముక. ఇందుండియే వెన్నుపాము ప్రారంభమగును. అందుకు తగిన సావకాశమిందున్నది.

కర్ణాస్థులు: చెవి మొదలగు అవయవము లిమిడియున్న యెముకలు ౨

స్ఫీనాయిడ్, ఎథ్మాయిడ్ (జల్లెడయెముక) అనే యెముకలును ఇవి పుర్రెలో నున్నవి.

ఇక ముఖమునం దీక్రిందియెముక లున్నవి.

పైదవుడయెముకలు ౨.

క్రిందిదవుడయెముక ౧.

దవుడయెముకలు ౨.

అంగిలి యెముకలు ౨.

నాగలియెముక (Ploughsarebone) ౧

జిహ్వాస్థులు ౨.

నాసారంధ్రపు టెముకలు ౨.

కన్నీటియెముకలు ౨.

కూ ప క ము.

తుంటియెముకలు: వీనికే అనామకాస్థు లని పేరు. ఇవి రెండును, త్రికాస్థి, త్రోటికతో కలిసి కూపక మగును. ఇవియన్నియు అస్థిపంజరమున స్పష్టముగా చూడవచ్చును. మగవారి కూపకము ఆడవారికూపకమునకన్న బలమైనదిగా నుండును.

ఉ ర ము

దీనినే ఱొమ్ము అందురు. కబంధము నందలి పైభాగమున నుండు పక్కటెముకలును, ఉరోస్థి (రొమ్మెముక) వెన్నుపూసలు (Dorsal vertebrae) ఈ భాగమునందుండును. వెన్నుపామునుండి వెన్నుభాగమునందు కుడివైపున పండ్రెండు ప్రక్కటెముకలును ఎడమవైపున

పండ్రెండు ప్రిక్కటెముకలును ముందునకు వ్యాపించియుండును (అస్థిపంజరము చూ). అవి క్రిందికి వంపుదేలి ముందునకు వ్యాపించియుండును. వెనుక వెన్నుపూసలు, ప్రిక్కలందున ప్రిక్కటెముకలును, ముందువైపున రొమ్మెముక కలిసి ఉర మను పేరుగల ఒకపెట్టె డొల్ల యేర్పడినది. ఈ డొల్లకు ఆవరణగా నేర్పడిన ప్రిక్కటెముకలు మొదలగునవి ఉపాస్థియను కండరసంహతులచే ఒకదానితో నొకటి కలుపబడియున్నవి. ఈ కండరసంహతులయందు మంచి స్థితిస్థాపకగుణము గలదు అందువలన మనము గాలిని పీల్చునప్పుడవి విరివిజెంది డొల్ల పెద్దదగును. గాలిని వదలివేసినపుడు ముడుచుకొనుట వలన డొల్ల చిన్నదగును. ౧౨ ప్రిక్కటెముకలలో పైనున్న ౭ జతలే ఒకదానితో నొకటి కలసియున్నవి.

ఈమిగిలిన ౫ జతలలోను, పైనున్న రెండుజతలును దూరముగా నుండి ఉపాస్థులు మాత్రము కలిసియుండును. క్రింద నున్న రెండుజతలు మొండిఎముకలు; అవి ముందువైపున కలుపబడక విడిగా నుండును.

బాహువులు.

జబ్బయందు భుజాస్థి ౧, దండ చేతిఎముకలు ౨, మణిబంధమునకు సంబంధించిన ఎముకలు ౮, చేతిఎముకలు ౧౯, జత్రువు (Clavicle) ౧, అంసఫలకము ౧, భుజబంధము ౧, కలిసి ఒకబాహువు అగును. అంసఫలకము ముక్కోణాకారముగ వెడలుపుగా నుండును. ఉరమునందు వెనుకభాగమున పైగా నుండును.

జత్రువుయొక్క ఒకచివరభాగము రొమ్మెముకతోను, రెండవచివర అంసఫలకముతోను అతుకబడియున్నది.

జబ్బయందు భుజాస్థి యనుపేరుగల పొడుగుపాటి గుండ్రని యెముక యున్నది. దండచేతియందు కూర్పరాస్థి, మణిబంధాధారాస్థి అను రెండెముక లున్నవి. మణికట్టు, అరచేయి, వ్రేళ్ళ యందు కలిసి ౨౭ యెముక లున్నవి.

కాళ్లు.

ప్రతికాలునందును రెండు అనామకాస్థులుండును. తొడయందు ౧ ఊర్వస్థి యుండును. ఇది చాల బలమైన భాగము. మోకాలునందు ౧ మోకాటిచిప్ప యుండును. దిగువకాలియందు జంఘిక, జానుకయను నెముక లుండును. చీలమండయందు ౭ ఎముక లుండును. పాదమందు ౫ పాదాంగుళ్యాధారాస్థులును, వ్రేళ్లయందు ౧౪ పాదాంగుళ్యస్థులును ఉండును.

నాడీమండలము.

దేహమునందు ఐచ్ఛిక మైనట్టియు, స్వతంత్రమైనట్టియు కదలికలు నాడులవలననే గలుగుచుండును. వివిధములగు అవయవములయొక్క క్రియలు ఈ నాడులవలననే సామరస్యమును బొందును.

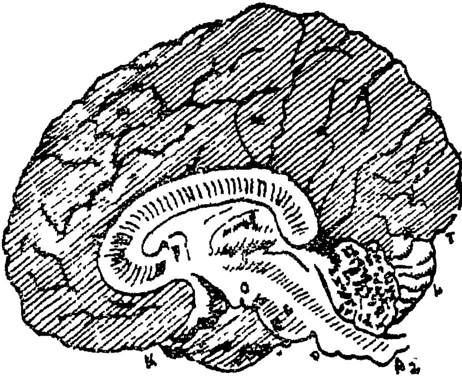
స్మృతి, ఇచ్ఛ, స్వతంత్రమగు చలనము, చూచుట, వినుట, రుచి చూచుట, హృదయస్పందనములు, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ మొదలగున వన్నియు నాడులవలనను, నాడులద్వారాను జరుగుచుండును.

ఆరోగ్యవంత మగు దేహము ఒకసంఘమును బోలియుండును. అందు కమ్మరి, కుమ్మరి, వడ్రంగి, సాలె, తెలుకుల, మాదిగ, కృషీవలుడు, వర్తకుడు, సంరక్షకుడు మొదలగు వృత్తులవా రెవరి వృత్తులను వారు చేసికొనుచు సంఘముయొక్క సమష్టిక్షేమమునకు ప్రయత్నించుచు ఒకని

యాజ్ఞానుసారము నడుచుచుందురుగద. అట్లనే మెదడుయొక్క ఆజ్ఞలకు లోబడి దేహమునందలి వివిధావయవములు పనిచేయుచుండును. వివిధము లగు అవయవములకు మెదటినుండి నాడుల ద్వారా ఆజ్ఞలు వచ్చి చేరుచుండును. వివిధావయవములనుండియు వానిద్వారా వార్తలు మెదడునకు చేరుచుండును.

వానియొక్క స్థానమునుబట్టియు, వానియొక్క పనులనుబట్టియు నాడులు రెండు విభాగములుగా పేర్కొనబడినవి: ౧ మెదడు మజ్జామండలము, ౨ స్వతంత్ర నాడీమండలము.

ఇందు మెదడుమజ్జామండలమున మెదడు, మజ్జాముఖము, మజ్జ, మెదడునాడులు, మజ్జానాడులు చేరియున్నవి.



4వ పటము

బృహన్మస్తిష్కము. దీనినే పెద్ద మెదడు అందురు M చిన్న మెదడు. L మజ్జాముఖము. A నాడీముడుల సంబంధమగు కుటికలు.

స్వతంత్ర నాడీ మండలమున నాడీ ముడులును, వానిని మజ్జానాడులతో కలుపునట్టి నాడీసంహతులు నున్నవి.

దేహమునందెల్ల మెదడే నాడీమండలమునందెల్ల ప్రధానమైన భాగము. అందనేక నాడులమూలము లున్నవి. అది కపాలమునం దున్నది. 3 ప్రధానభాగము లిందుండును. తలలో ముందు వెనుకవైపులను పైభాగమునను మధ్యను నుండునట్టిది పెద్దమెదడు. దీనికి బృహన్మస్తిష్కమని పేరు. దానికి దిగువ చిన్న మెద డున్నది. దీనికి గోధ్రమని పేరు. దానికి దిగువగా మజ్జాముఖమున్నది.

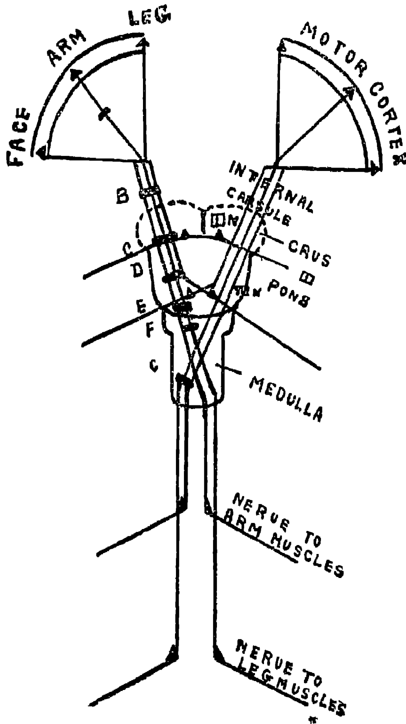
ఈ మూడింటిలోను మజ్జాముఖము చాలచిన్నది. ఇందుండియే మజ్జానాడులన్నియు ఆరంభమగును అనగా మజ్జానాడి యిచటనే ఆరంభమై దిగువకు వ్యాపించియున్నది.

మెదడును, మజ్జానాడియును చాల మెత్తనిపదార్థముతో నేర్పడియున్నవి. అందువలన మెదడు కపాలమునందును, మజ్జానాడి వెన్నుపామునందును భద్రముగా కాపాడబడుచున్నవి. ఈ యెముకల ఆవరణములోపల నింకొకఆవరణయును గలదు. అది మందముగను, జిగివిగను నుండును. దీనికి(Dura mater) అని పేరు. ఈ ఆవరణకు నింకనులోపల శ్లేష్మపుపొర (రసివంటి పదార్థముగల పొర - (Serous membrane) యుండును. అది జిగురుగను, జారుదలగలిగియునుండును. ఈ పొర యుండుటవలన బయటిదెబ్బలు సూటిగాలోపలి మెత్తనిపదార్థమునకు చేరకయుండును. మరియు మెదడుపదార్థమునకు చలన క్రియయందు స్వేచ్ఛయు సావకాశమును బాగుగా నుండును.

దానిలోపలసన్నరక్తనాళికలుదట్టముగా అల్లినపొరయుండును. ఇందుండియే మెదడునకు కావలసిన పోషకపదార్థములు చేరుచుండును. మరియు నిచటనే మెదడునందలి మాలిన్యములు ఆకర్షింపబడి వెలువరించివేయబడుచుండును. ఈరక్తనాళికలు పీచువంటిపదార్థముతో గూడిన ఒక పొరలో నిమిడియుండును. ఈరక్తనాళికలద్వారా మెద

డునకు దేహమునందలి రక్తమంతటిలోను 1/5 అయిదవ భాగము వచ్చిపోవుచుండును. మెదడు మిక్కిలి చురుకుగా పనిచేయవలసినభాగము గనుకనే యింత యెక్కువ పరిమితి గలరక్త మీ ఒక్క అవయవమున కవసరమగు చున్నది. మెదడులోనికి పోవు రక్త మెక్కువ పరిమితి గలది. మరియు, రక్త మెంత నిర్మలముగా నున్న, మనమెదడు అంత చురుకుగను, నిశితముగను నుండును.

బృహన్మస్తిష్కమే మనస్సు పనిచేయు ప్రధానావయవ మని పరిశోధనలవలన నిరూపింపబడినది. మానసికనైతిక క్రియ లిందుండియే ఆరంభమగును. మానసిక నైతిక శక్తుల కిది ముఖ్యమగు అవయవము.



5 వ పటము.

5 వ పటమునకు వివరణము.

ఇందు చలననాడులలో ఎచ్చట దెబ్బ తగిలిన నే భాగము పనిచేయదో అది వివరింపబడినది.

A అనుచోట దెబ్బ తగిలిన దైశికమగు పక్షవాతము కలుగును.

B అనుచోట దెబ్బ తగిలిన దాని యెదుటివైపున పక్షవాతము కలుగును.

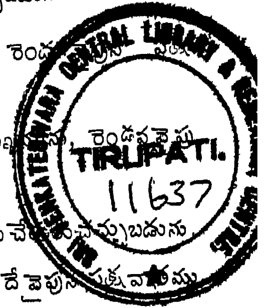
C అనుచోట దెబ్బ తగిలిన అదేవైపున మెదడుయొక్క 3 వ నరము పనిచేయదు. ముఖనాడులు పనిచేయవు. ఎదురువైపున చేయి కాలు చచ్చుబడును.

D అనుచోట తగిలిన దెబ్బవలన రెండ[illegible] వాతము గలుగును.

E అనుచోట తగిలిన దెబ్బవలన ము[illegible] రెండవవైపు కాలు చేతులును చచ్చుబడును.

F అనుచోటతగిలిన దెబ్బవలన కాలు చే[illegible]చచ్చుబడును

G అనుచోట తగిలిన దెబ్బవలన అదేవైపున పక్షవాతము గలుగును.



బృహన్మస్తిష్కము రెండు అర్ధగోళములుగా నుండును. ఇందు పెద్దముడుత లుండును. (౪ వ పటము చూ) దేహమునందలి కుడిభాగము నందలి అనుభవములు మెదడుయొక్క యెడమ అర్ధగోళమునందును, ఎడమభాగము నందలి అనుభవములు కుడి అర్ధగోళమునందును దోచుచుండును. మజ్జామున కుడివైపు నాడు లెడమవైపునకును, ఎడమవైపు నాడులు కుడివైపునకును మారుటవలన నిట్లు గలుగు చున్నది. (౬ వ పటము చూ)

మెదడునందును, మజ్జానాడియందును నుండు పదార్థము బూడిదరంగుగ కొంతయును తెల్లరంగుగ కొంతయు నుండును. బూడిదరంగు గల పదార్థము మెదడుయొక్క వెలుపలభాగమునందుండు ముడతలలో నుండును. మజ్జానాడియం దన్ననో తెల్లనిపదార్థము వెలుపల

ముండును. లోపలిభాగమున నీ బూడిదరంగు పదార్థముండును. దేహమునం దన్నిభాగము లందును నుండునట్టి నాడీముడులయందును బూడిదరంగుపదార్థమే యుండును. ఈ బూడిదరంగు పదార్థమునాడులయందలిఅనుభవముల (impressions) ను స్వీకరించి నాడీతంతువులద్వారా నాడీకేంద్రములకు చేర్చి నాడీశక్తిని పెరేచును.

తెల్లనిపదార్థము నాడులయొక్క మూలపదార్థమై యుండును. చూచుట కది తెల్లని పదార్థమువలెమాత్రమే కాన్పించును. నిజ మేమన నాడులసంబంధ మగు తంతువులు అందు వ్యాపించియుండును. ఈ తంతువులు దేహమునందలి ధాతువు లన్నిటిలోనికి వ్యాపించియుండును. నాడీశక్తి యీ తంతువుల వెంట ప్రవహించుచుండును. ధాతువులలోనుండి యివిబయలు దేరునప్పుడు విడివిడిగానుండి, రానురాను కొన్ని తంతువులు కలిసి ఒక యేసెలకట్టగా నేర్పడును. అట్టి యేసెలకట్టలు కొన్ని కలిసి ఒకనరమగును. నరములు నాడీశక్తిని వహించును. దేహముయొక్క అనుభవములను నాడులకును, అక్కడినుండి మెదడునకును చేర్చును.

నాడులయందలి బూడిదరంగు పదార్థ మేమి చేయును? తెల్లనిపదార్థ మేమి చేయును? అను విషయము తేలికగా తెలియవలెనన్న నీ క్రింది యుదాహరణము పనికివచ్చును.

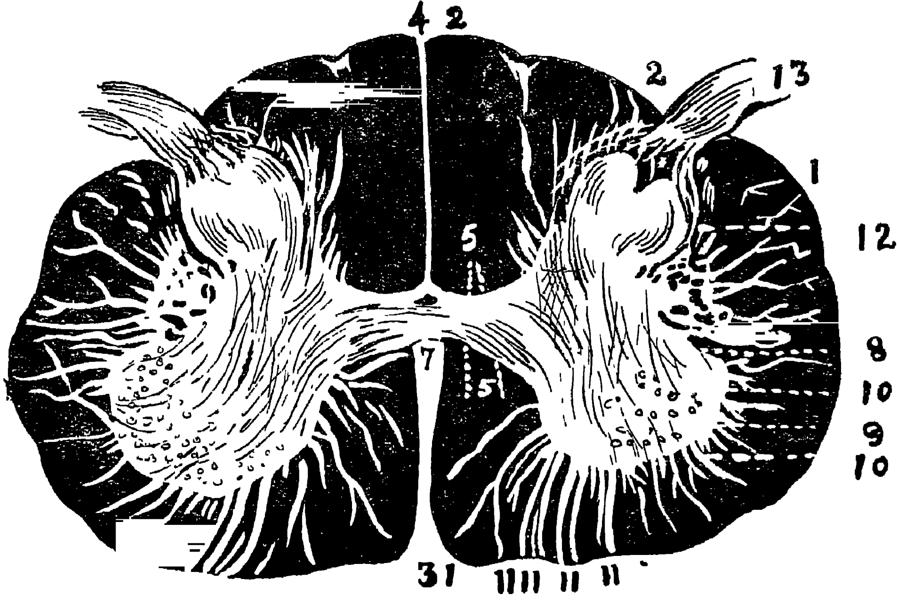
బెజవాడవంటిపట్టణములోఒకానొకమూల విద్యుద్దీపము వెలుగలే దనుకొనుడు- ఒకరది తెలిసికొని విద్యుచ్ఛక్తి ఉత్పత్తిస్థానమునకు తెలియ జేసిరి. అక్కడి అధికారి యేదో యంత్రమును ద్రిప్పినంతనే అదివరకు వెలుగని విద్యుద్దీపము వెలిగినది. అట్లే కాలిమీద చీమ కుట్టినది. ఆ సంగతిని జ్ఞాననాడులు మెదడునందలి బూడిదరంగుపదార్థమునకు చేర్చినవి. ఆ మెదడునందలి బూడిదరంగుగల పదార్థము చేతికి సంబంధించిననాడిని ప్రేరేపించినది. చేతితో ఆ భాగమును రుద్దినంతనే బాధ ఉపశమించును.

స్వతంత్రనాడులయొక్కపని యిట్లు జరుగుచుండును. దేహమునందలి యితరపనులన్నియు జరుగుటకు వెన్నుపామునందుండు మజ్జానాడి ద్వారా జరుగుచుండును.

వెన్నుపాము (మజ్జా)—(Spinal Cord).

మజ్జాముఖమున ఆరంభించి వెన్నుపూసల లోని రంధ్రముగుండ క్రిందికి వెన్నుపాము వ్యాపించియుండును. ఈ నాడికి ముందువెనుకలయందు తెల్లనిపదార్థము దిండ్లవలె నుండును. లోపల బూడిదరంగుగల నాడియుండును. ఇందు కుడియెడమలయందు రెండేసి శృంగములున్నవి. రెండు పురోశృంగములు రెండు పృష్ఠశృంగములు నని పేరు. [౬ వ పటము చూ.]

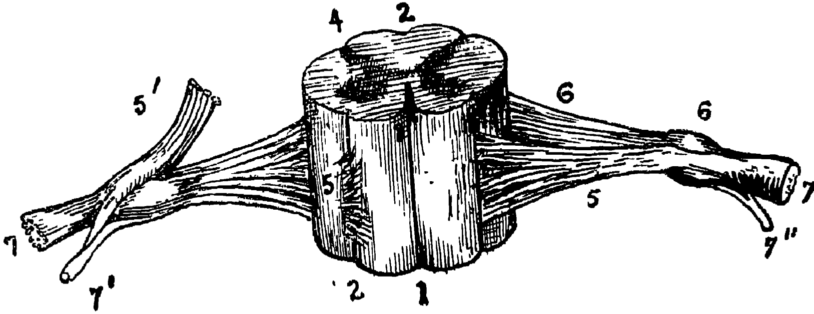
వెన్నుపామునుండి ౩౧ జతల నాడులు బయలుదేరి దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. ఒక్కొక్కపూసనుండి ఒక్కనాడిముందు వెనుకలకు వ్యాపించియుండును. చర్మముమీాదికి వ్యాపించిన నాడులు స్పర్శ మొదలగు వానిని దెలుపునుగాన నవి జ్ఞాననాడు లనబడును. దేహములోనికి వ్యాపించిన నాడులు చలనమును కలిగించును గాన నవి చలననాడు లనబడును. వెన్నుపాములో నుండి చీలిన నాడులు ఆయా ప్రక్కలనుండు అవయవములకును, చర్మమునకంతను వ్యాపించియుండును.

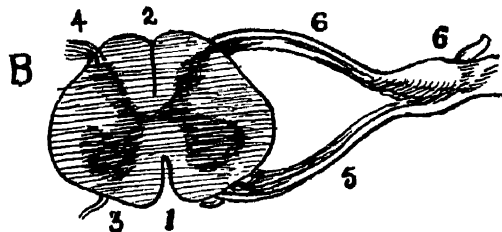


6 పటము. మెడపూసలలో నొకదాని అడ్డుకోత.

వెన్నుపామునుండి బయలుదేరు నాడు (13) లిందు చూడవచ్చును. ఇది మెడపూసలలో నొకదాని అడ్డుకోత. నాడుల సంబంధమగు పీచుపదార్థము తెల్లగా నుండును. అది యిందు నల్లరంగుతో చూపబడినది. లోపలనుండు బూడిదరంగుపదార్థము ఇందు తెల్లగా చిత్రింపబడినది.

దేహముమీద స్పర్శాది అనుభవములు రంగుగల పదార్థములోనికి చేరి అచటినుండి జ్ఞాననాడులవెంట వెన్నుపాములోని బూడిద బృహన్మస్తిష్కములోనికి జేరును. అప్పుడ





7 వ పటము. వెన్నుపాములోనుండి చీలిన నాడులజత.

మన కా అనుభవము తెలియును. అచటనుండి చనలనాడులయందు చైతన్యము గలిగి అది అను భవముగలచోటికి చేరుకొనును. స్వేచ్ఛానాడీ మండలములోని నాడులకు ఆజ్ఞ మెదడునుండి బయలుదేరి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపాములో నుండి వ్యాపించును. అందువలన వాని చలనము మనయిచ్ఛ ననుసరించియుండును. కనుక నేవానికి స్వేచ్ఛానాడు లని పేరు.

స్వతంత్రనాడులయొక్క ప్రేరేపణవలన స్వతంత్ర నాడీమండలము పనిచేయును. వానియొక్క చల నము మనకు తెలియదు. అందువలన వానిని అనిచ్ఛాకండరములని పిలుతుము. వానిని నడుపు నట్టి నాడులకు స్వతంత్రనాడులని పేరు.

స్వతంత్రనాడీమండలము.

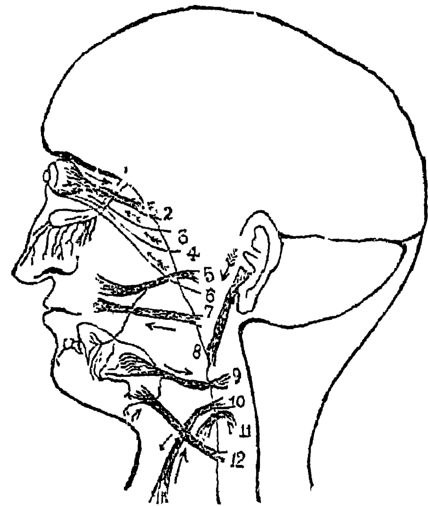
వెన్నుపామునకు రెండువైపుల నాడీముడులుగల రెండుగొలుసుల పంక్తులున్నవి. వీనికే స్వతంత్ర నాడీమాల యని పేరు. ఇవిగాక హృదయము, జీర్ణాశయము, తల, మెడ మొదలగు వాని యందును నాడీకేంద్రము లున్నవి. నాడీసంఘా తులచే నివి యొకదానితోనొకటి అతుకబడి యున్నవి. మరియు మజ్జతోను, చలననాడులతో ను, జ్ఞాననాడులతోను ఇవి కలుపబడియున్నవి. వానినుండి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మములగు నాడులు జీర్ణమండలము వెంటను రక్తనాళములవెంటను, శ్వాసాశయములవెంటను, దేహమునందలియితర అవయవభాగములవెంటను వ్యాపించియుండి వానియందు చలనములను గలిగించుచుండును. ఇట్టినాడులు అనేకము ఒకచోటచేరి ఒక్కొక్క కూటముగా నేర్పడును. వానికే నాడీకూటము లనిపేరు. ఇట్టి వానిలో ఉదరమునందలి అనా హతచక్రము (Solarplexus) ఒకటి.

జీర్ణక్రియ, శ్వాసక్రియ, రక్తప్రసరణము మొదలగు క్రియ లన్నియు స్వతంత్రనాడుల వలననే నడుపబడుచుండునని వ్రాసితిమిగద. ఆరోగ్యముగానుండి ఆయా అవయవములయం దెట్టి నిరోధములును లేకుండ సక్రమముగా జరు గుచున్నంతకాలమును మనకు వానిచలనము తెలియనంత సౌమ్యముగా జరిగిపోవుచుండును.

ఈ రెండు నాడీమండలములును బాగుగా కలిసి యున్నందున దుఃఖము, భయము, క్రోధా దులవలన అంతరవయములందును మార్పులు జరిగి ఆరోగ్యము చెడిపోవును. అట్లే ఆనందము, సంతోషము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన నవి బలపడి ఆరోగ్యము అభివృద్ధియగుచుండును.

శిరోనాడులు.

మెదడునుండి ౧౨ జతలనాడులు బయలుదేరి జ్ఞానేంద్రియము లోపలికి వ్యాపించియున్నవి. వినుట, చూచుట, వాసనచూచుట, రుచిచూ



8 వ పటము శిరోనాడులు.

చుట, నోరాడించుట, ముఖమును కదలించుట మొదలగువానికి వీలుగా నేర్పడియున్నవి. (౭ వ పటము చూ.)ఇచ్ఛానాడులను అదుపులో

నుంచునది గోధ్రము. ఆనడక కేదైన ఆటంకము కలిగినప్పుడు మానవునినడకయొక్క తీరు చెడును. దీనిని త్రాగుబోతులయందు చూడవచ్చును. మజ్జాముఖముయొక్క ముందువైపున మెదడునుండి బయలుదేరిననాడులు కుడియెడమలకు మారుననియిదివరకే వ్రాసియున్నాము. (౫ వ పటము చూ) శ్వాసక్రియ జరుగుటకు అవసరమగు నాడి యిందుండి బయలుదేరును.

ప్రశ్నలు.

౧ దేహమునందలి పొడుగుఎముకలను పేర్కొని వానియొక్క క్రియలను తెలుపునది.

౨ వెన్నెముక, అందలిభాగములు, వానియందలి ముక్కలను వర్ణించుము.

3 వెన్నెముకయొక్క పనియేమి? వెన్నెముకయొక్క వెనుకవైపేది? వెన్నుపూసలకు వెనుకవైపుఏమి?

౪ దేహమున నాడీమండలమువలన జరుగు పనియేమి? నాడీమండలమునందలి ౨ ప్రధాన భాగముల వివరించుము. మెదడును వర్ణించుము.

౫ ఒకడు తూలుచు నడచుచున్నాడు. వాని మెదడులో ఏప్రత్యేకభాగము చెడియున్నది?

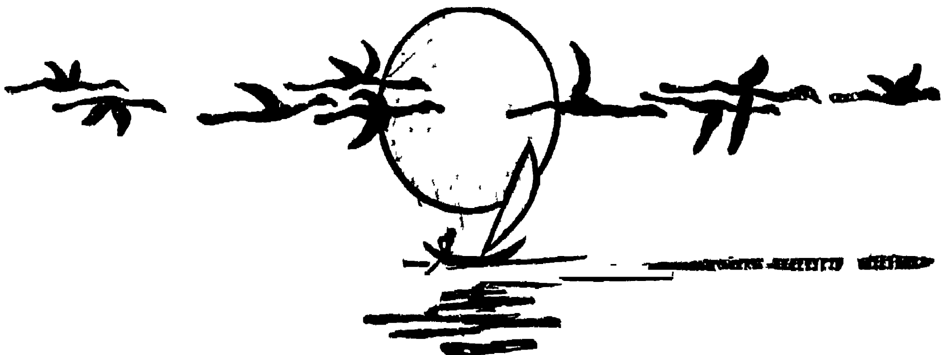
౬ వెన్నుపూసను కోసినప్పు డెట్లుండునో వర్ణింపుము. వెన్నుపూసనుండి యెన్నిజతల నాడులు బయటికి వ్యాపించియుండును?

౭ మెదడు మజ్జానాడీమండలమునందు బూడిద రంగుగలపదార్థమును తెల్లనిపదార్థమును వర్ణించి అవి మెదడులో ఏది యెచ్చట నుండునో వ్రాయునది.

౮ నాడీకూట మననేమి? అట్టి యొకకూటమును పేర్కొని అది యెచ్చట నున్నదో వ్రాయుము.

౯ ఒక అనుభవము మెదడున కెట్లు చేరునో వ్రాయుము చలనక్రియ యెట్లు జరుగుచున్నది? స్వేచ్ఛాక్రియ లన్నియు నెచ్చట ఆరంభమగును?

౧౦ మానసికములగు ఉద్రేకములవలన మన జీర్ణక్రియ ఎట్లు బాధింపబడును?



ప్రకృతి గృహ వైద్యము

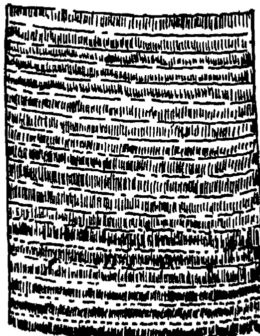
మూడవ పాఠము

దేహమునందలి అవయవములు

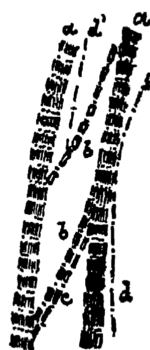
౧ కండరములు

కండరములు కదలించుటవలన దేహమునందలి వివిధభాగములు కదలింపబడును. రక్తవాహికలు, శోషరసవాహికలు, నరములు, మొదలగువానికి దెబ్బ తగులకుండునట్లు కాపాడుచుండును. తీరా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఆ దెబ్బలు ఆయాభాగములకు చెఱుపుచేయకుండునట్లును కాపాడుచుండును కూపకము, ఉదరము, ఎదురురొమ్ము మొదలగు ప్రాణావయవము లున్న భాగముల కీకండరము లావరణగా నేర్పడి యుండును.

మానవకండరమునందలి
ఒక తంతువు
800 రెట్లు పెంచబడినది.



1 వ పటము.



2 వ పటము.

తంతువులలో విడదీయబడిన అతిసూక్ష్మమైన తంతువులు. a కన్న b యును దానికన్న c యును చిన్నవి. అన్నిటిలోనికి d అత్యంతసూక్ష్మమైనది.



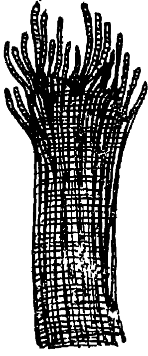
3 వ పటము.

కండరతంతువులతో
సంబంధముగల
ఒక నరాగ్రము.

నడచుట, పైకెత్తుట, వంగుట, మెలివేయుట, మొదలగు కదలికలే కాక తినుట, నములుట, మాట్లాడుట, కనురెప్పలను తెరచుట మూయుట మొదలైన చిన్నచిన్న కదలికలు సైతము యీకండరములవలననే జరుగుచుండును.

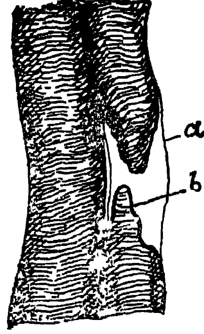
ఈ కదలిక లన్నియు కండరములయందలి స్థితిస్థాపకగుణమువలననే గలుగును - అనగా ముడుచుకొనునప్పుడు పొట్టిదై లావెక్కుటయు, సాగినప్పుడు సన్ననై పొడుగెక్కుటయు జరుగుచుండును. అనిచ్ఛాకండరములు నాడులయొక్క

అదుపునకు లోబడి నాడులవలన నడుపబడు చుండును. స్వేచ్ఛాకండరములు మనయొక్క ఇచ్ఛననుసరించి నరములద్వారా ప్రేరేపింపబడి పనిచేయుచుండును. గిల్లుట, చరచుట, మెలివేయుట, సూదితో పొడుచుట మొదలగు పనులవలన నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అప్పుడు నాడులు కదలింపబడును.



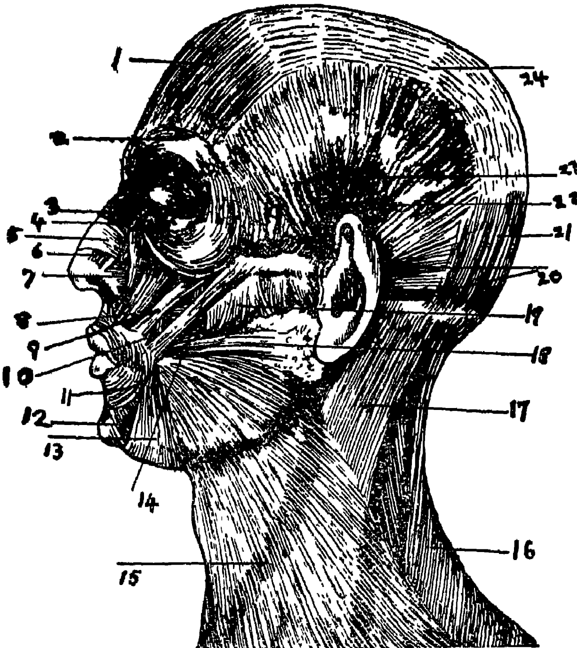
4 వ పటము.

ఒకయేసెలకట్ట పెంచిచూపబడినది.



5 వ పటము.

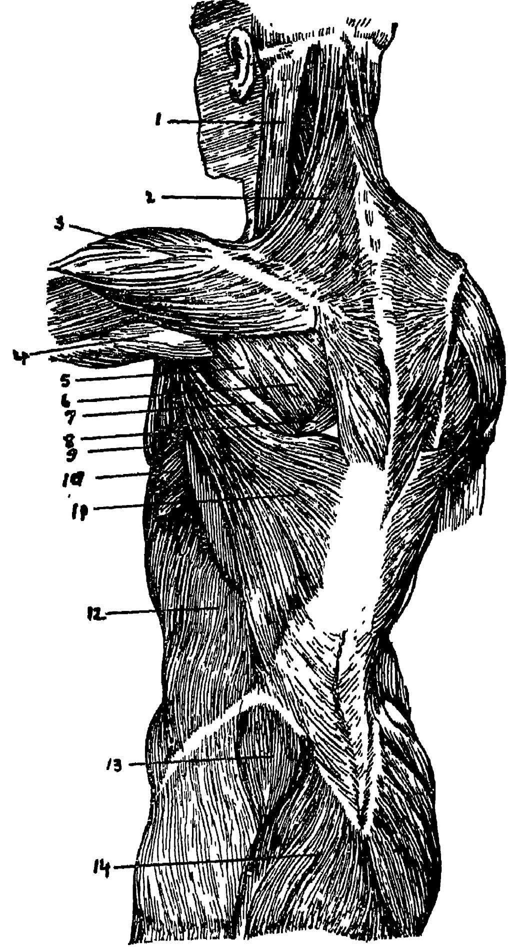
2 యేసెలతంతువులు పెంచి చూపబడినవి. అధికశ్రమవలన అందొకటి తెగిపోయినది.



6 వ పటము.

ముఖమందును, మెడయందును నుండు కండరములు.

ఒకకండర మారోగ్యవంతమై యున్నయెడల నాడులయందు ప్రేరేపణ గలిగి వెంటనే చురుకుగా కదలును.



7 వ పటము.

వెనుకవైపున నుండు కండరములపైపొర.

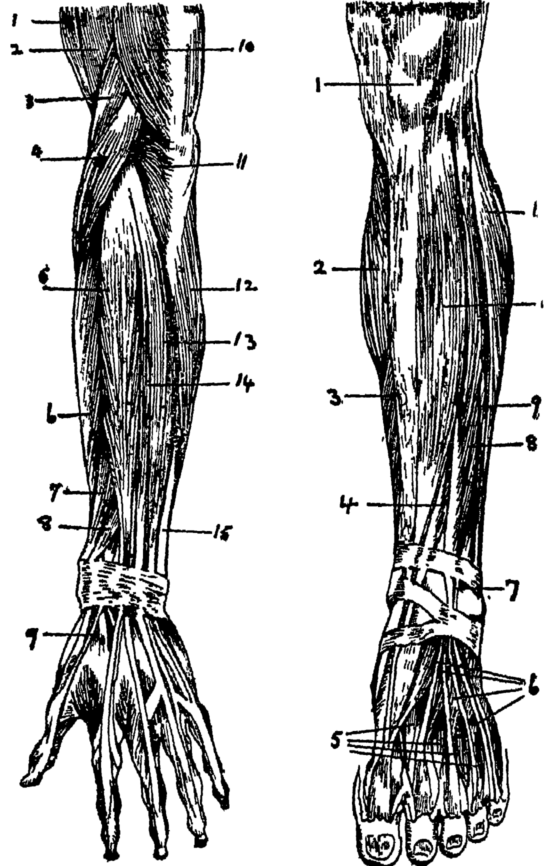
సంధులను ముడుచునట్టి కండరములకు 'సంకోచస్నాయువు' లనిపేరు. ముంజేతియందుండు కండరము ముంజేతిని పైకిముడుచుకొనునట్టుచేయును. తొడకు వెనుకవైపుననున్న కండరము మోకాలునకు దిగువనున్న భాగమును ముడుచుకొనునట్టు చేయును. ముడుచుకొనినట్టిభాగములను తెరచుకొనునట్టుచేయు కండరములకు 'వితానస్నాయువు' లనిపేరు. కుడియెడమలకు త్రిప్పుట

కుపయోగించుకండరములకు మెలివేయుకండరము లని పేరు. కబంధమువంకకు చేతులను, కాళ్లను ఆకర్షించునట్టి కండరములకు 'వ్యూహస్నాయువు' లని పేరు. కబంధమునుండి కాలు చేతులను వెలుపలికి తెరచునట్టి కండరములకు 'అపకర్షకస్నాయువు' లని పేరు. ఇట్టివి భుజములందును, తొడయొక్క వెలుపలిభాగమునందు నుండును.



8 వ పటము.
రొమ్మునందును పైచేతియందును నుండు కండరములు.

ఇచ్ఛాధీనకండరములు రెండుగాని మూడుగాని ఎముకల కంటియుండి వానిని ఒకదానితో నొక దానిని కలుపుచు వానిని కదలించుచుండును. కండరముయొక్క కదలనిభాగమునకు మొదలనియు, కదలునట్టిభాగమునకు చివర అనియు పేరు. కండరములను చుట్టుకొని పీచువంటి పదార్థముతో తయారయినఒకపొర యున్నది. దానికి 'సంధాయకధాతు' వని పేరు. ఇది ఎముకకును కండరమునకును మధ్య నుండి వారెంటిని కలుపుచుండును.

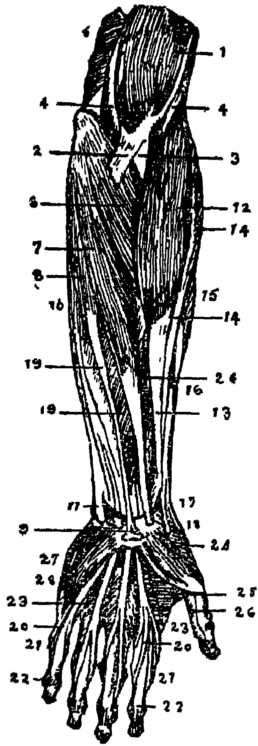


9 వ పటము.
ముంజేతియొక్క వెనుకపైపున నున్న కండరములు.

10 వ పటము.
ముంగాలునందలి కండరములు.

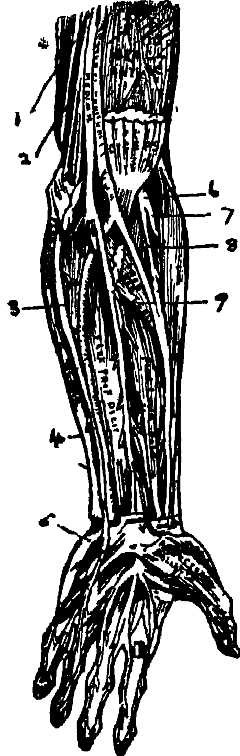
మొత్తముమీద దేహములో నున్న కండరములన్నియు కలిపి దాదాపు ౪౦౦ ఉండును. ఇది కాక వెన్నుపామువెంట లెక్కలేనన్ని చిన్న చిన్న కండరము లున్నవి. అవి వెన్నుపామును విరివిచేయుటకును ముడుచుటకును వలయాకారముగా త్రిప్పుటకును మెడను ముందునకును వెనుకకును వంచుటకును; తలను ప్రక్కలకు త్రిప్పుటకును సహాయపడును. ఇవికాక ప్రక్కటెముకలకు మధ్యభాగములందు రెండేసిజతల కండరము లుండును. గాలిని లోనికి పీల్చినపుడు

ప్రక్కటెముకలు విరివిజెందుటకు ఒక జతయును, గాలిని వెలుపలకు వదలివేసినప్పుడు ప్రక్కటెముకలు ముడుచుకొనుటకు ఒక జతయును ఉన్నవి.



11 వ పటము.

ముంజేతియందలి ముందరి వైపుకండరములు.



12 వ పటము.

ముంజేతియందలి నరములు

ఇంకొక కండర మున్నది. అది ఉరమునకును ఉదరమునకును మధ్య నున్నది. ఉదరమునందలి అవయవములకు పైగా గొడుగు ఆకారముగా నున్న యీ కండరమునకు 'విభాజక' మని పేరు. శ్వాసను లోనికి పీల్చినప్పుడు ఇది దిగువకు పోవును. శ్వాస వదలి వేసినప్పుడు ఇది పైకి పోవును. కండరములయందెల్ల రక్తవాహికలు దట్టముగా వ్యాపించియున్నవి. కండరములకు ఎగువను, దిగువను, మధ్యను, ప్రక్కలను కూడ దట్టముగా రక్తనాళములు వ్యాపించియున్నవి.

సంధులు

ఒక యెముకతో నింకొక యెముక కలియుచోటునకు 'సంధి' యని పేరు. అవి రెండును సంధిబంధనములతోను ఉపాస్థులతోను కలుపబడియుండి కదలింప వీలుగా నుండును. ఇట్టిసంధులు మూడు తెరగులుగా నున్నవి.

స్థిర సంధులు: ఇట్టివి కపాలమునందున్నవి. కపాలమునందు అనేకములగు ఎముకలు కలిసి యున్నవి. అయినను అవి కదలవుగాన వానిని స్థిరసంధులందుము.

మితచలనముగల సంధులు: ఇట్టివి వెన్ను పూసలు. ఇవి మితమైనచలనము గలిగియుండును. అమితచలనముగల సంధులు: మలుగులలోను భుజములందును నిట్టిసంధు లున్నవి. అక్కడ ఒక గిన్నెవంటి యెముక ఒకవైపునను, బంతి వంటి యెముక అందులోను నిమిడియుండును. పైకిని, క్రిందికిని, ప్రక్కలకును, ముందు వెనుకలకును, వలయాకారముగా త్రిప్పుటకును వీలుగా నుండును.

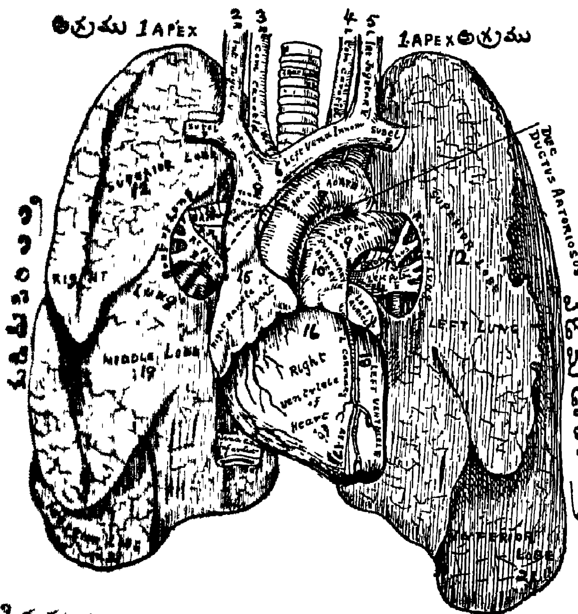
సంధులయందు, రెండెముకలు కలియుచోట 'హాయలిన్ ఉపాస్థి'యను పేరుగల మందమైనట్టి, దృఢమైనట్టియు పొరయుండును. తెల్లని తంతువులతో గూడిన బద్దెలు రెండెముకలను కలిపి కట్టియుంచును. అందువలన నవి విచ్చలవిడిగా జారిపోక దృఢముగా నుండును. అవసరమైనంత కదలికయే అచట గలుగు చుండును. వీనికి 'సంధిబంధము' లనిపేరు.

సంధిబంధములకును, ఉపాస్థులకును మధ్యభాగమున జారుదల గలిగించునట్టి శ్లేష్మపు పొర యొకటి యుండును.

...పూసలకు వెనుకను ముందుభాగమునను వెన్నుపామును అటునిటు కదలించినపు డంద ... సంధిబంధపు ఆవరణ యుండుటవలన, పూసలు విడిపోక నిలిచియుండును

రక్త ప్రసరణమండలము

హృదయకోశము, రక్తనాళములు (సిరలు, ధమనులు) శోషరసవాహికలు, శోషరసము నిండు చేయును. హృదయకోశ మనగా పిడికిలియంత పరిమాణము గలిగి మధ్య నవకాశముగల ఒక కండరముతోటి అవయవము. ఇది ఉరము (రొమ్ము) భాగమున నొకింత యెడమవైపుగా నుండును. హృదయకోశముయొక్క దిగువభాగము సన్నగా నుండును. దానికి (అగ్ర)మనిపేరు. ఐదవఆరవ ప్రక్క యెముకలయొక్క ఆవరణ సీయగ్రగము ఆనుకొనియుండును. హృదయముయొక్క లోపలి భాగమున ఒకశ్లేష్మపు (వస పొర) గలదు ఇది నునుపుగా నుండును. దీనికి హృదయాంతస్త్వక్కు - అనగా హృదయముయొక్క లోపలి పొర యని పేరు. హృదయకోశము ఒక తంతువులచే కూడిన పొరచే కప్పబడియున్నది. దానికి హృత్కోశము - అనగా హృదయముండు తిత్తి యని పేరు. హృదయాంతస్త్వక్కువంటి పొర ప్రతిరక్తనాళమునందును గలదు.



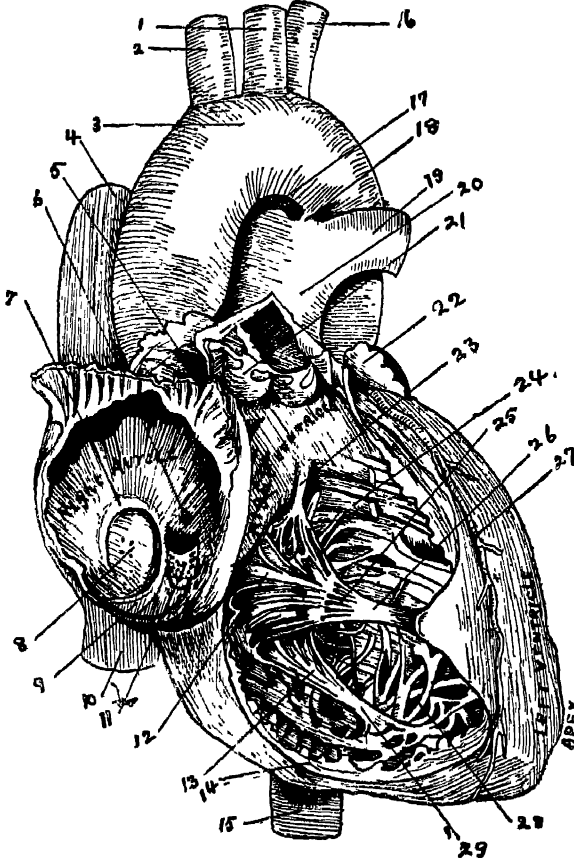
1,1 అగ్రములు
2, కుడివైపు గొంతు సంబంధసిర
3 కుడిమన్య
4 ఎడమమన్య
5 ఎడమవైపుగొంతు సంబంధసిర
6 ఎడమలోపలిసిర
7 వంపు రక్తనాళము
8 కుడి లోపలిసిర
9 కుడిశ్వాసాశయ సంబంధధమని
10 శ్వాసాశయధమని
11,11 కుడి, యెడమల యందలి శ్వాసాశయ సిరలు
12,12 కుడి, యెడమ శ్వాసాశయము లందలి పైతిత్తులు
13 ఎడమ శ్వాసాశయ సిర
14 కుడిశ్వాసాశయశిర
15 కుడికర్ణిక
16 కుడిజఠరిక
17 ఎడమశోధకధమని
18 ఎడమజఠరిక
19 శ్వాసాశయములందలి మధ్యతిత్తి
20 కుడిజఠరిక
21 శ్వాసాశయములందలిదిగువతిత్తి

13 వ పటము. శ్వాసాశయములు, హృదయము వానిసమీపమందలి భాగములు.

హృదయకోశము కండరములచే నాలుగుగదులుగా విభాగింపబడియున్నది. పైనున్న రెండు గదులకును (కుడియెడమ కర్ణిక'లనిపేరు. క్రిందనున్న రెండుగదులకును (కుడియెడమ జఠరిక' లని పేరు. దేహమునందు రెండురకముల రక్తవాహిక లున్నవి. ధమనులు - అనగా శుద్ధరక్తము ప్రసరించు గొట్టములు. సిరలు-అనగా మురికిరక్తము ప్రసరించు గొట్టములు.

వీనియందలి రక్తముయొక్క ప్రసరించువిధము నీ క్రింద వివరించుచున్నాము.

దేహమునందెల్ల వ్యాపించియున్న మాలిన్యములు సిరలలో కేశనాళిక లను పేరుగల సన్న నాళములలోనికి చేరును అక్కడనుండి అవి ఆ మురికిని పెద్దగొట్టములలోనికి జేర్చును. అందుండి



14 వ పటము.

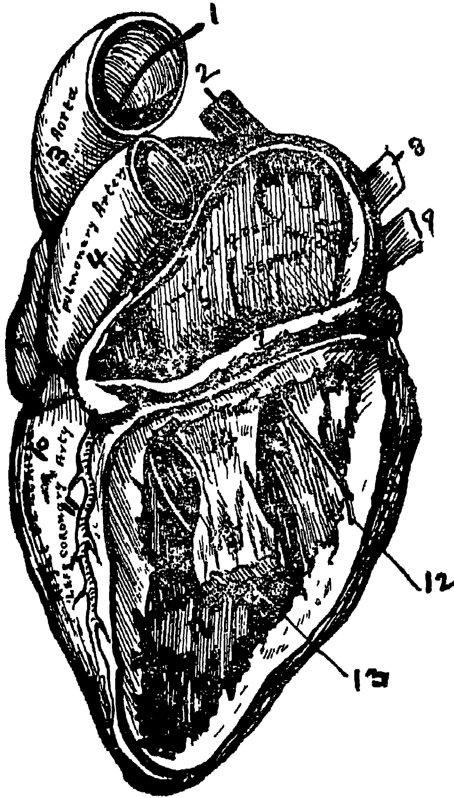
హృదయమునందలి కుడిభాగములయొక్క ముందువైపు ఇందు చూపబడినది. కుడియెడమభాగములు రెండును ముందునకులేవు. ఎడమభాగము కొంచెము వెనుకగానున్నది.

అది యింకను పెద్దదగుగొట్టములోనికి చేర్చిచివరకు 2 పెద్దమురుగు కాలువలలోనికి చేర్చును. ఆ మురికి గక్తము అందుండి హృదయకోశమునందలి కుడికర్ణికలోనికి బోవును. కుడికర్ణికలో నుండి కుడిజఠరికలోనికి ఒక కవాట మున్నది. దానికి 'త్రిపిధాన' మనిపేరు. కుడికర్ణికనిండ

పటవివరణము.

1 ఎడమమన్య (Left carotid)
2 అనామకరసి (Innominate)
3 బృహద్ధమనియందలి కమాను (Arch or aorta
4 పైభాగమందలి బృహత్సిర (Vena cava superior)
5 కుడికర్ణిక అనుబంధి (Right auricle appendix)
6 గెలెన్ సిరయందలి రంధ్రము (Orifice of vein galen)
7 కోడిగుడ్డు ఆకారముగల పల్లమునకు పైనుండు గుండ్రని భాగము (Annulus Ovalis)
8, 9 కోడిగుడ్డు ఆకారముగానున్న పల్లము (Fossa Ovalis)
10 దిగువభాగమందలి బృహత్సిర (Vena cava Inferior)
11 థెబిసస్ కవాటము (Valve of Thebesus)
12 ముక్కోణాకారపుకవాటముయొక్క వెలుపటి తునక (Segment of Tricuspid valve)
13 పైకవాటముయొక్క కుడివైపుతునక (Right segment of Tricuspid valve)
14 జఠరికయొక్క ఆవరణములోభాగము (Section of ventricle valve)
15 దిగువనున్న బృహత్సిర (Vena cava Inferior)
16 ఉపజత్రువు (subclavian)
17 కుడిశ్వాసాశయధమని (Right Pulmonary artery)
18 ధమని సంబంధమగు గ్రంధి (Ductws arteriosus)
19 ఎడమశ్వాసాశయధమని (Lelftalmonary artery)
20 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary artery)
21 అర్ధచంద్రాకారముగల శ్వాసాశయకవాటములు (Pulmonary Semilunar valves.)
22 ఎడమకర్ణిక అనుబంధి (Left auricular appendiX)
23 సప్తధాతుసం॥ కండరములతో గూడిన కండరము (Samll papillary muscle connected with septum)
24 మాంసభాగము (Column carnea)
25 స్నాయుతంతువులు (Chordaetendinae)
26 వెలుపటికండరములతో గూడిన కండరము (Anterior Papillary muscle)
27 ఎడమభాగమందలి శోధనధమని (Left Cornary artery)
28 మాంసముండుభాగము (Column carnea)
29 లోపలికండరములతో గూడిన కండరము (Posterior papillary muscle)

మురికిరక్తము చేరుటతోడనే అది బలముగా ముడుచుకొనును. అందువలననందలిమురికిరక్తము కుడిజఠరికలోనికి త్రిపిధానకవాటములోగుండ పోవును. ఈత్రిపిధానకవాటముబలమైనతాంతవ (పీచువంటి) పదార్థముచే నిర్మింపబడినందువల నను, దానినిర్మాణమునుబట్టియు కర్ణికలోను జఠరికలోనికి పోయిన మురికిరక్తమును తి కర్ణికలోనికి రాకుండ అడ్డగించును. ఆ రక్త జఠరికలోనుండి అదేవిధమున శ్వాసాశయధమ లోనికి త్రోసివేయబడును. శ్వాసాశయధమ

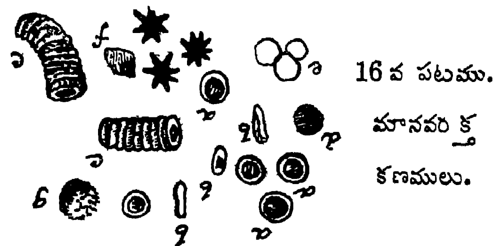


1
2 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary vein)
3 బృహద్ధమని (Arta)
4 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
5
6 ఎడమకర్ణికలోని లోపలిభాగము (Interior of Left Auricle
7 ఎడమకర్ణిక (Left auricle)
8 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
9 శ్వాసాశయసిర (Pulmcnary Vein)
10 కుడిజఠరిక (Right ventricle)
11 ఎడమశోధనధమని (Left corenary Artery)
12 రక్తము – ఈగీత మొదటనున్న యెడమకర్ణికలోని కవాటముద్వారా రక్తము జఠరికలోనికివచ్చును
Blood passes through Leftauricle to ventricl
13 బృహద్ధమనిలోనుండి రక్తము బయలుదేరుత్రోవ
Passed the Aortic openin

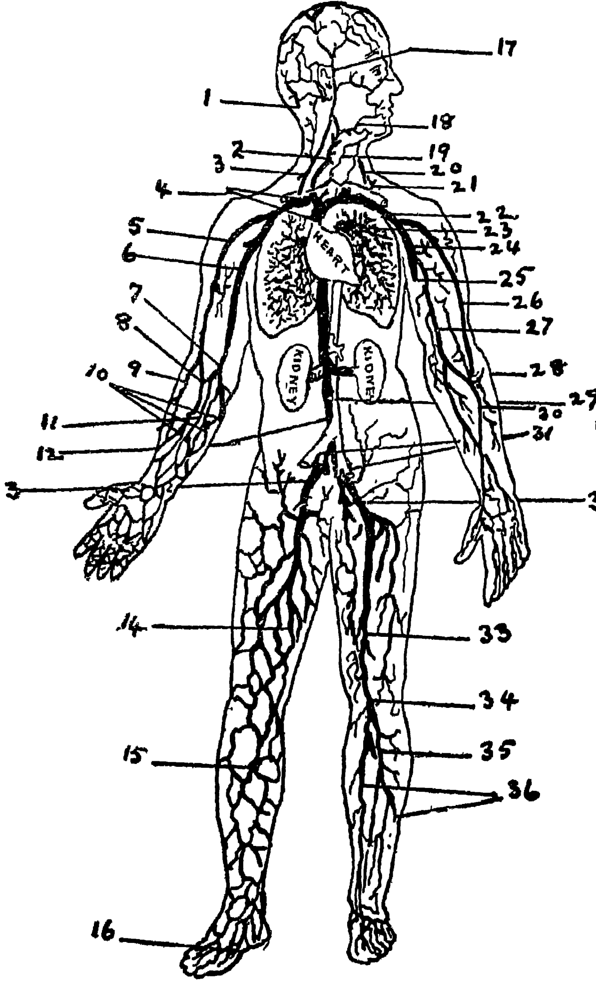
15 వ పటము. హృదయమునందలి యెడమభాగములు.

అనేకలక్షల కేశనాళికలుగా చేరియుండి శ్వాసకోశమునందలి వాయునాళికలలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి పరిశుద్ధ మగును. మురికిరక్తమునందలి మాలిన్యము కేశనాళికలలోనికి పోయి అటనుండి వెలుపలికి వదలివేయబడును.

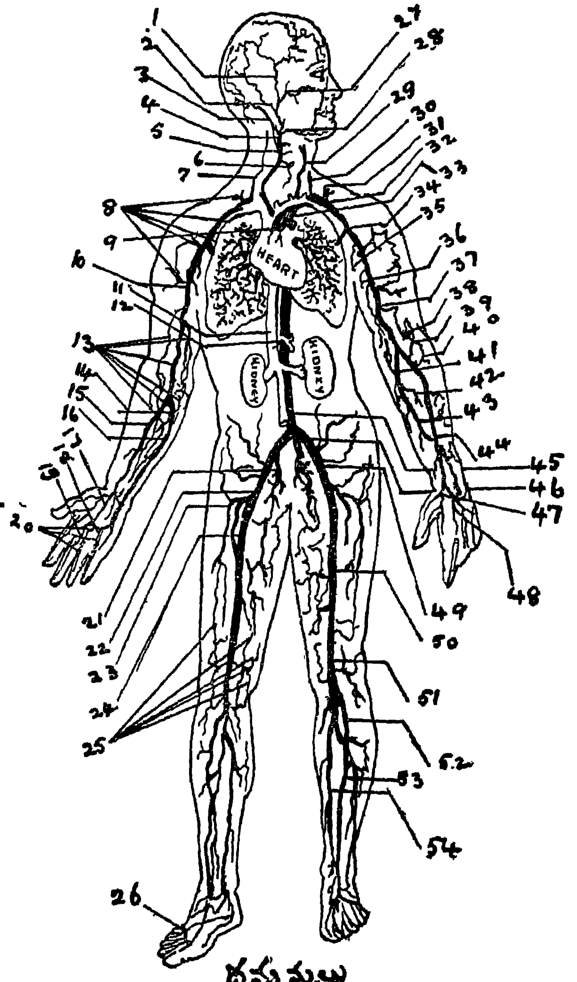
అట్లు పరిశుద్ధమై మంచిరక్తము శ్వాసాశయసిరలలోనికి జేరి, యెడమకర్ణికలోనికి జేరును. అది తిరిగి వెనుకటివలె నెడమ జఠరికలోనికి త్రోసివేయును. ఎడమకర్ణికలోనుండి, యెడమ జఠరికలోనికి పోవుచోటను ఒకకవాటమున్నది. దానికి 'కిరీట పిధాన' మని పేరు. అందుండ తిరిగి అశుద్ధరక్తము బృహద్ధమని లోపలికి


16 వ పటము. మానవరక్తకణములు.

ప్రసరించి అచటినుండి అసంఖ్యాకములుగా చీలి దేహమంతటికిని వ్యాపించిన కేశనాళికలలోనికి



17 వ పటము సిరలు



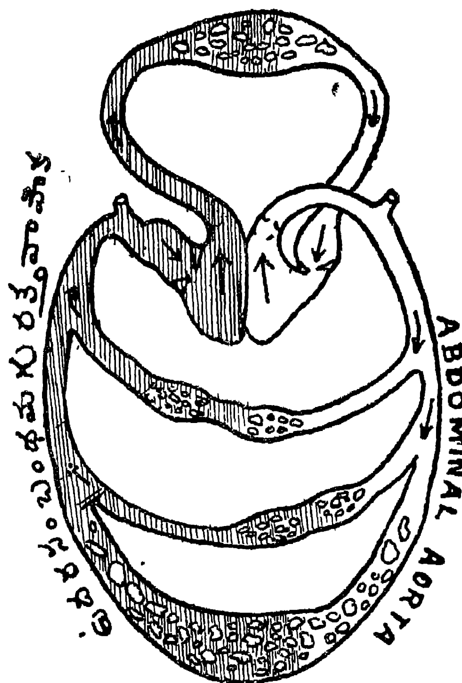
18 వ పటము ధమనులు

బోయి దేహమునందలి ప్రతిధాతువునకును ఆహార మొసంగును.

శోషరసవాహికలు సిరలకు సాహాయ్యకారులుగా నుండును కేశనాళికలలోనికి చేరిన కొన్ని రక్తసంబంధమగు ద్రవములను అవి తిరిగి హృదయకోశములోనికి జేర్చును సాధారణముగా సిరలయందు మురికిరక్తమును, ధమనులయందుశుద్ధరక్తమునుప్రవహించుచుండును. కాని శ్వాసాశయసిరలో మాత్రము శుద్ధరక్తమును, శ్వాసాశయధమనిలో మురికిరక్తమును ఉండును.

జీర్ణకోశమునందును, ఇతరజీర్ణావయవములందును, చేరిన రక్తము తిరిగి సూటిగా హృదయకోశమునకు రాదు. రక్తము చెడిపోయి 'జాఠరసిర'అను పేరుగల ఒకపెద్ద రక్తవాహికలోనికి చేరి అచటనుండి 'యకృత్' అనుపేరుగల పసరుతిత్తిలోనికి చేరును. ఇచటనుండి అది తిరిగి కేశనాళికలలోనికి పోయి అందుండి కుడికర్ణికలోనికి చేరుకొనును.

వెనుక వివరించినవిధముగా హృదయమునందలి కవాటములు మూసికొనుట, తెరచికొనుట అను

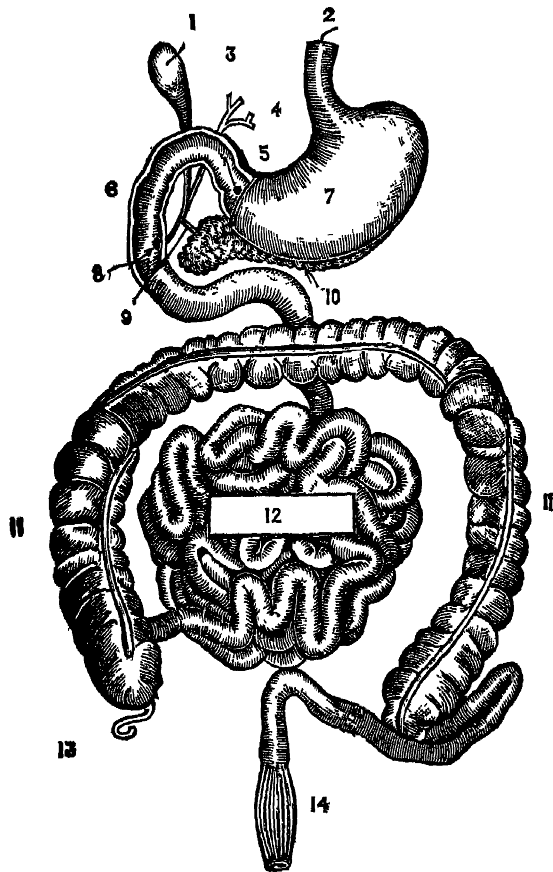


19 వ పటము రక్తప్రసరణము.

క్రియవలన హృదయము స్పందించును. అనగా కొట్టుకొనుచుండును. మనచెవిని ఎడమవైపున రొమ్ముమీద నుంచినయెడల ఆదెబ్బలు చెవికి వినిపించును. 'స్టెతెస్కోప్' అను రబ్బరుగొట్టము ద్వారాకూడ ఈధ్వనులను వినవచ్చును. హృదయకోశముయొక్క అగ్రము ప్రక్కయెముకల కంటగొట్టుకొనుచుండును. అచట మనచేతి నుంచినయెడల మన కాస్పర్శ తెలియగలదు. రోగనిదానము జేయు పాఠములో నీవిషయమై యింకను నెక్కువగా వివరించెదము.

జీర్ణమండలము

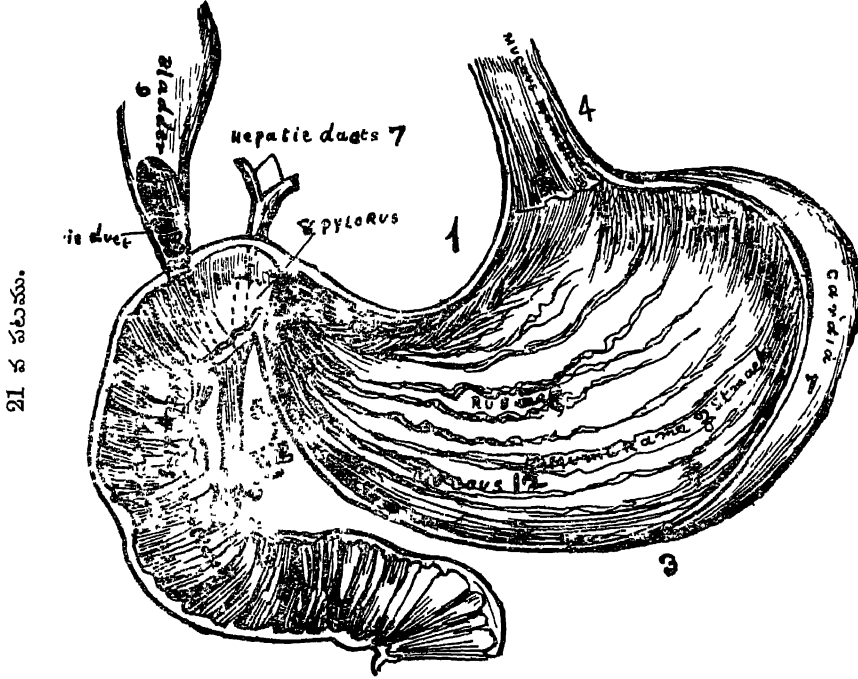
నోరు: క్రిందిదవుడకును, పైదవుడకును మధ్యగానుండు ఖాళీప్రదేశములలోపల శ్లేష్మపుపొర యున్నది. 'దీనికి ఆమత్వచ'మని పేరు. అంగిలి యీనోటికి కప్పుగా నున్నది. ముందున్న భాగమునకు 'గట్టి అంగిలి' అనియు, వెనుకనున్న భాగమునకు 'మెత్తని అంగిలి' అనియు పేరులు. గొంతులోపలి కుడియెడమలందు రెండురసగ్రంధు లున్నవి. వానికి 'ఉపజిహ్వాక' లని పేరు.



20 వ పటము - జీర్ణమండలము.

1 పిత్తాశయము (చేదుకట్టు)
2 జీర్ణాశయ ముఖద్వారము
3,4 పైత్యవాహిక
5 అంత్రముఖము
6 సూక్ష్మాంత్రముయొక్క మొదటిభాగము
7 జీర్ణాశయము
8 మధువాహిక
9 వృక్కకములు
10 ప్లీహము
11,11 స్థూలాంత్రము (పెద్దప్రేగు)
12 సూక్ష్మాంత్రము (చిన్నప్రేగు)
13 క్రిమిక (క్రిమిక పైది లంబిక)
14 పురీష నాళము

21 వ పటము.



జీర్ణాశయము (ఇందలి అమత్వచము) అంత్రిమూలము. దీని నే 2వ జీర్ణాశయ మందురు. ప్రిథమాంత్ర మనియు నందురు. పిత్తాశయము నిందు గలదు.

1 జీర్ణాశయము నందలి వంపుతక్కువభాగము

2 హృదయమునకు సమీపముగా నుండెడి హృదయము వైపుచివర.

3 మిక్కిలి వంపుగలిగిన భాగము.

4 అన్నవాహిక - అమత్వచమునందలి నిలువుగానున్న తంతువు లిచటినుండి జీర్ణాశయము అమత్వచములోనికి చేరిపోయినవి.

5 చేదుకట్టు వచ్చునట్టి వాహిక. కాలేయపుగ్రింధి (Hepatic duct) సిస్టిక్ గ్రింధి(Cystic duct) గలవు.

6 చేదురసము మధురరసము అంత్రిమూలములోనికి చేరుటకు ముందు కలియుచోటు.

7 పైత్యగ్రింధి (Hepatic duct)

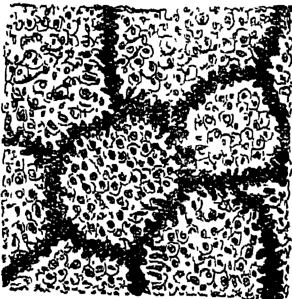
8 అంత్రిమూలము (Pylorus)

9 చేదుకట్టు (Gall bladder)

10 ప్రిథమాంత్రిముయొక్క అధోముఖభాగము.
(Descending portion of Deuodenum)

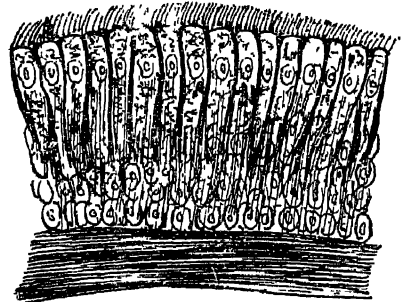
11 ఆహారము చిలుకుభాగము (Rugae)

12 జీర్ణాశయమునందలి అమపుపొర
(Mucus Membrane of Stomoch)



22 వ పటము.

జీర్ణాశయమునందున్న అమత్వచమునందలి పల్లములు - అసలునకు 20 రెట్లరూపము.



23 వ పటము.

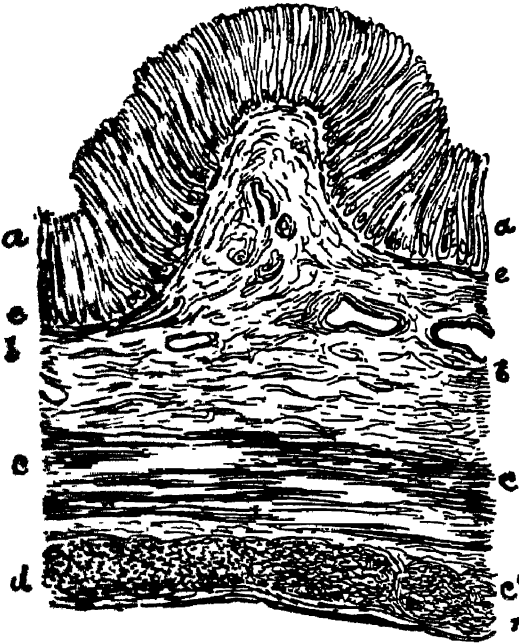
జీర్ణనాళమునందలి పొరలు
(350 రెట్లు పెంచినరూపము)

ఉమ్మనీతిత్తులు: దవుడలయందును, నోటిలో ౯ ఉమ్మనీతిత్తులున్నవి.

నక్తపథ: కపాలమునకు దిగువను, ముక్కు రంధ్రమును ఉపజిహ్వాయు కలియుచోటనున్న ఒక గొట్టము.

ఆహారనాళము: సక్తపథనుండి వచ్చిన ఆహారమును జీర్ణాశయములోనికి చేర్చునట్టి గొట్టము.

జీర్ణాశయము: ఉదరమునందు పైభాగమున ఎడమవైపున నుండు మధ్యఖాళీగల ఒకకండ రపుతిత్తి-౧౩ అంగుళములుపొడవును ౪ అంగముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. ఆహ



24 వ పటము.

మానవ జీర్ణాశయముయొక్క లోపలిభాగము.

a జాఠర గ్రంథులతోగూడిన ఆమపుపొర (Mucus membrane with gastric glands

b రక్తనాళములు, శోషరసవాహికలు, నాడులతో గూడిన ఆమపుపొరలోపలిభాగము (Submuous Coat containing Blood Vessels, Lymphatics and nerves)

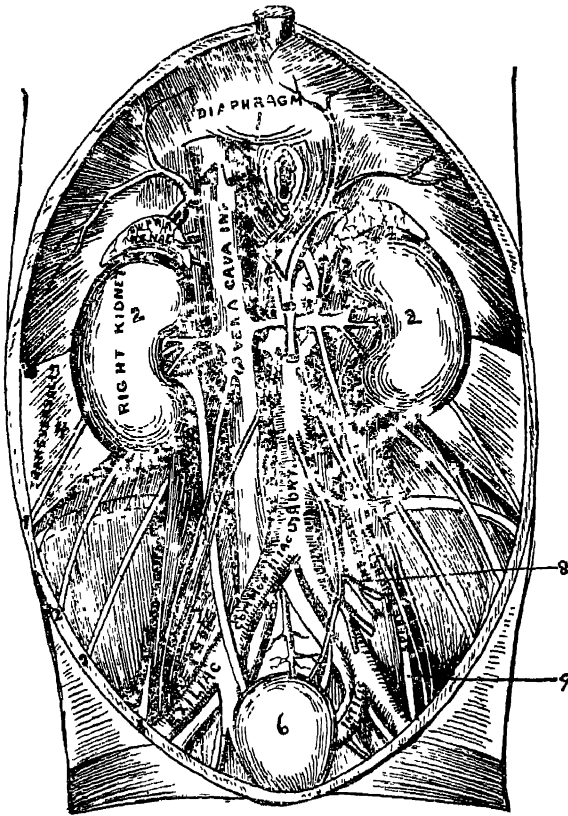
c, c కండర భాగము (Muscular tissue)

d [illegible] (Serous Coat)



25 వ పటము. ఉదరమునందలి అవయవములు

1 విభాజిక దిగువభాగము (Limit of Diaphragm)
2 క్రిమిక (Appendix)
3 మలాశయము (Rectum)
4 పెద్దప్రేగు మొదలు (Caepum)
5 స్వాధిష్ఠానము (Solar plexus)
6, 6 కుడియెడమ డొక్కలు (Rt. & Lt. Hypcchondria
7, 7 పైత్యకోశమునందలి కుడి యెడమ తిత్తులు (Rt & Lt. lobes of Liver
8 జీర్ణాశయము (Stomach)
9,9,9 పెద్దప్రేగు (Colon)
10 చిన్నప్రేవులు (Small Intestines)
11 నాభి (Umbrilica)
12 అంత్రవేష్ఠనము మందమైన భాగము (The Great Omentum)
13 హైపోగాస్ట్రిక్ నాడి
14 లింగ కవాటములు (Right & left inguinal)
15 అంత్రాంతము (Sigmoid flexure)
16 మూత్రపు తిత్తి (Bladder)



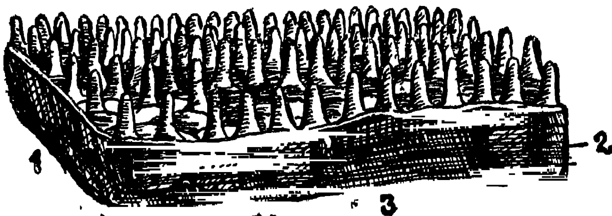
26 వ పటము.

1 విభాజికము (Diaphrogrn)
2, 2 మూత్రపిండములు (Kidneys)
3 దిగువబృహత్సిర (Venacava inferior)
4 (Psoas)
5 బృహద్ధమని (Aorta)
6 మూత్రపుతిత్తి (Bladder)
7
8 ఆంత్రవేష్టనమునందలి ధమని (Inf. Mlesentric Artery)
9 శుక్లసంబంధమగు ధమని (Spermatic Artery)

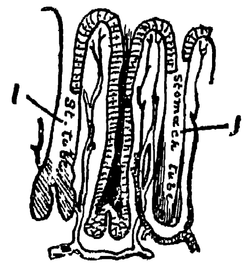
నాళము, జీర్ణాశయము కలియు భాగమునకు గుండె అనిపేరు. జీర్ణాశయము ప్రథమ ఆంత్రము కలియు చోటునకు 'అంత్రిముఖ'మని పేరు. అంత్రిముఖమునందలి కవాటమునకు 'అంత్రిముఖ కవాట'మనిపేరు. జీర్ణాశయమునందు 3 త్వచ (పొర) లున్నవి. 1 ఆమపుపొర. 2 అనిచ్ఛా కండరము. 3 రసిపొర - దీనికే వసపొర అనిపేరు.

ఆంత్రములు (చిన్నప్రేగులు): పొట్టలో పొడుగుగా నుండు గొట్టము ౨౧అడుగుల పొడవును, ఒకటిన్నరఅంగుళముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. మొదటి ౧౦ అంగుళములు ప్రథమాంత్రము. మధ్యాంత్రము 8 అడుగులు. చివరి ఆంత్రము ౧౨ అడుగులు.

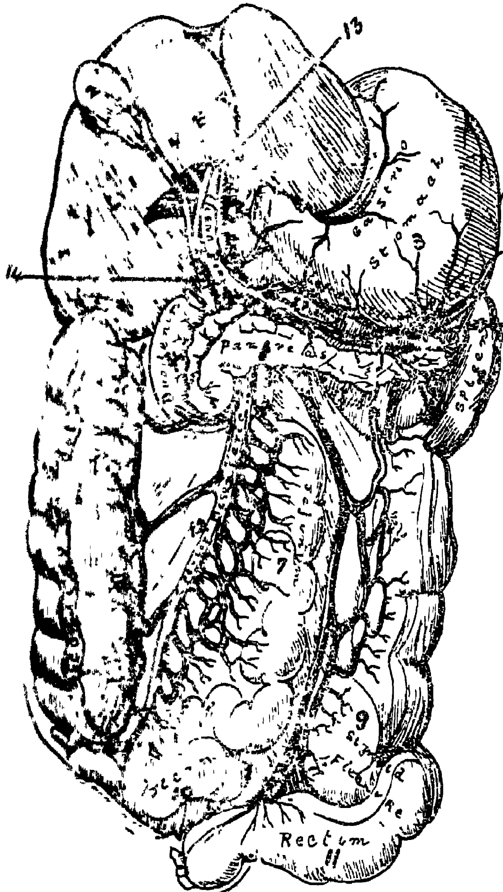
పెద్దప్రేగు: మొదటిభాగము ఊర్ధ్వముఖాంత్రము, ౨వ భాగము సరళాంత్రము, 3వ భాగము అధోముఖాంత్రము ఊర్ధ్వముఖాంత్రము చిన్న ప్రేగులయొక్క చివరను 'లంబిక' యను పేరుగల భాగమునుండి యెగువకు నడచును. లంబికకు దిగువనే క్రిమిక యున్నది. పెద్దప్రేగు పైకి పోయి అడ్డముగా తిరిగి అధోముఖముగా వ్యాపించి యున్నది. అచటినుండి మలము 'సిగ్మాయిడ్ ఫ్లెక్షర్' లోనికి పోయి అచటినుండి మలాశయములోనికి చేరును.



27 వ పటము. పెంచి చూపబడిన శృంగకములు.



28 వ పటము.
2 శృంగములు.



[illegible] వ పటము. [illegible]మునందలి ప్రధానఅవయవములు.

1 [illegible]ము (Liver)
2 [illegible]ట్టి (Gall bladder)
3 [illegible]శయము (Stomach)
4 [illegible]మాంత్రము (Duodenum)
5 [illegible]కము (Pancreas)
6 [illegible] ముభాంత్రము (Ascending colon)
7 చిన్న [illegible]గులలో పైభాగము (Jejinum)
8 [illegible]హము (Spleen)
9 [illegible]త్రము (Sigmoid flexure)
10 చిన్న [illegible]లలో దిగువభాగము (Ileum)
11 [illegible] (Rectum)
12 [illegible]ట్టనముయొక్క పైభాగము (Superior Mesentric)
13 [illegible] ధమని (Hepatic Artery)
14 [illegible]సిర (Vena portae)
15 [illegible]హాసిర (Spleenic vein)

మ లా శ య ము : ౮ అంగుళముల పొడ వుండును. దీనికి దిగువను ప్రక్కలను రెండుకండ రము లున్నవి. వానికి మొల లని పేరు.

శ్వాసమండలము.

ము క్కు లు : స్వ్రపథ, స్వరపేటిక, శ్వాస నాళము, శ్వాసనాళికలు శ్వాసాశయములు కలిసి 'శ్వాసమండల' మందుము.

శ్వా సా శ య ము లు : ఉరమునందు కుడి వైపున నొకటియు, ఎడమవైపున నొకటియు నున్నవి. ఇవి పైన సన్నగను, క్రింద లావుగను నుండుట కారము గలిగియుండును. కంఠమువరకు వ్యాపించియుండును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా సంకోచవ్యాకోచముల నొంది సులువుగా కదలు నట్లవి 'పుప్ఫుస'మను పేరుగల బలమైనట్టియు, మృదువైనట్టియు తిత్తులలో నిమిడియున్నవి. ఈ తిత్తులయందలి విభాగములకు 'పుప్ఫుసకుహర ము'లని పేరు. వానియందలి ఒకపొర శ్వాసా శయములకు అంటియుండును. రెండవపొర ప్రక్కటెముకలచే నేర్పడిన రొమ్ముభాగము నకు అంటియుండును. పుప్ఫుసముయొక్కలోపలి పొరలో ఒకవిధమగు శ్లేష్మము (రసము) ఊరు చుండును. అందువలన ఊపిరితిత్తులు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములందు సులువుగా జరుగుటకు వీలుగా నుండును. ఈ క్రియకు నెట్టియాటంకములు గలి నను శ్వాసాశయదాహము గలుగును. శ్వాసా శయము స్థితిస్థాపకగుణము (సాగునట్టి స్వభా వము) గలిగియుండును. అందు కోటానకోట్లు వాయుగోళము లున్నవి.

నోటివెంటగూడ గాలి లోనికి పోవచ్చును. ముక్కువెంటనే గాలి లోనికి పోవుటయే సహజ మగు పద్ధతి. మనము పీల్చునట్టి గాలియందలి

శీతమును తగ్గించుటకును, శుద్ధిచేయుటకును, తడిగా చేయుటకును అనువుగా మనముక్కులు నిర్మింపబడియున్నవి. కనుక ముక్కులతోనే గాలి పీల్చవలయును.

సప్తపథ: ఆహారము ఆహారనాళములోనికిని, మనము పీల్చిన గాలి వాయునాళములోనికిని ఇందుండియే పోవును.

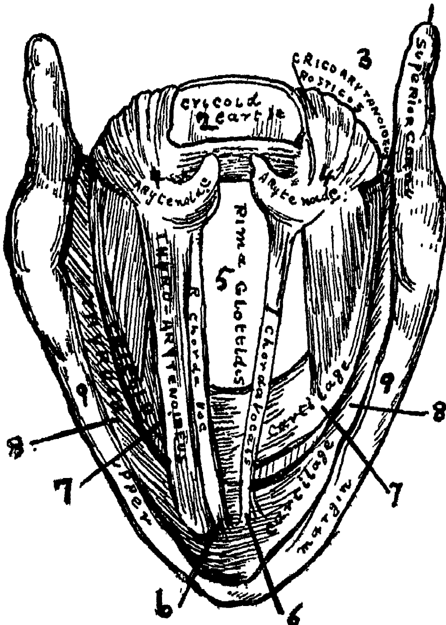
స్వరపేటిక: దీనినే 'గొంతుక్రోవి' యందురు. ఆహారనాళమువెంట, ఆహారనాళముయొక్క పైభాగము నంటియున్నది. అసంఖ్యాకముల చేతను, కండరములతోను గూడి ఒక పెట్టెవలె నున్నది. దానికి మధ్యభాగమున కంఠబిలమున్నది. దీనికే 'ఉపజిహ్వా' అని 'తంత్రిద్వార' మనియు పేర్లు. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు దీని ద్వారముననే గలుగును. ధ్వను లిచ్చుటనుండి వెలుపడును.

శ్వాసనాళము: స్వరపేటిక నుండి నాలుగున్నర అంగుళముల పొడవును, ఒక అంగుళము వ్యాసరేఖయు గలిగి స్థితిస్థాపకగుణము గలిగి యీ గొట్టము దిగువకు వ్యాపించియున్నది. వెన్నుపూసలు మూడవదాని కెదురువరకు వ్యాపించినతరువాతనిది రెండు చిన్న గొట్టములుగా చీలును అవి తిరిగి కోటానకోట్లు శాఖలుగా చీలి ఊపిరితిత్తులలోనికి వ్యాపించియుండును. వీనికి చివర వాయుగోళము లుండును. అచటనే రక్తము పరిశుద్ధ మగును. సమానదూరమున స్థితిస్థాపకగుణముగల ఉంగరములు వాయునాళమును చుట్టుకొని యుండును. మనము ఆహారమును మ్రింగునప్పుడవి లోపలికి ఒదిగి తరువాత విరివిని పొందుచుండును.

స్త్రీజననేంద్రియములు.

భగము: స్త్రీరహస్యేంద్రియమునకు వెలుపలిపొర.

యోని: వెలుపలినుండి గర్భాశయమువరకు వ్యాపించియుండి శ్లేష్మముతో గూడిన నాళము. దీనిని కప్పుకొని కండర మున్నది.



30 వ పటము :
పైనుంచి చూచినప్పుడు స్వరపేటికయొక్క లోపలి నిర్మాణము

1

2 Cricoid cartie.

3 స్వరపేటికావికసన ఉపాస్థి (Crico - arytenoidens Posticus)

4, 4 ముకుళిక ఉపాస్థులు (Arytenoidus)

5 ఉపజిహ్వావికసన రంధ్రము (Rima glotidis)

6, 6 కుడి, యెడమ ధ్వనితంత్రులు (Rt. & Lt. Chordia Vocalis)

7 వీని కొనుకొనియున్నది థైరోఉపాస్థి సంబంధమగు కండరములు (Thyroarytenoidii)

8, 8 థైరాయిడ్ – దీనినే వయోగ్రంధియందురు (Thyroid)

9, 9 స్వరపేటికయొక్క వెలుపటి ఆవరణ

[illegible] ము: మారేడుకాయవలెనుండు [illegible]ము. త్రికాస్థికి ఎగువను, మూపకము [illegible] నుండును. మూత్రకోశమున వెనుక [illegible] భాగమును ఆనుకొనియుండును.

[illegible] ములు: గర్భాశయము నంటి [illegible] నుండు వెడలుపైన సంధిబంధము [illegible]లుగా నున్నవి.

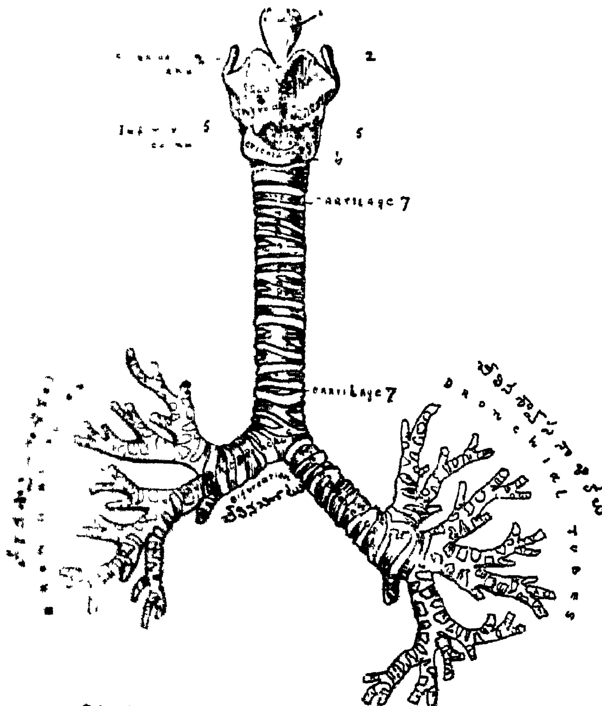
[illegible] కోశములు: గర్భాశయములోనుండి [illegible]ములలోనికి అడ్డముగా వ్యాపించి [illegible] కండరకోశములు. వీనిలోపల [illegible] యున్నది.

[illegible]లు: రొమ్ముభాగమువర్తులాకారముగా [illegible]. వీనియందు అనేకగ్రంధు లున్నవి [illegible] చిన్నచిన్న తిత్తులున్నవి. అవి యన్నియు [illegible] వద్ద 3,4 తిత్తులుగా ఏర్పడును. అందుండియే పాలు వచ్చును.

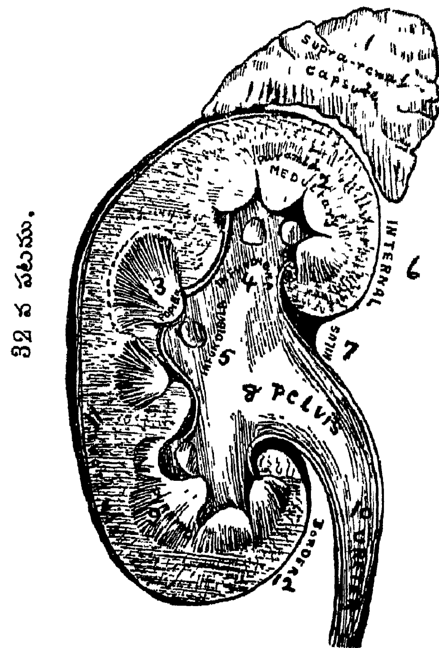
శోణితము: శోణితముపక్వమై పిండకోశముల ద్వారా గర్భాశయములోనికి వచ్చిచేరును. ఇదే స్త్రీయం దుండునట్టి జనన హేతువైన ద్రవము. ఇది పురుషబీజముతో కలిసి ఫలవంతమైనప్పుడు గర్భాశయమునందు పిండముగా మారును. అది ఫలవంతము కానియెడల యోనిలోగుండబుతుకాలమున వెడలిపోవును.

పురుషజననేంద్రియములు.

ఉత్థాపకగ్రంధి: మూత్రికయొక్క మొదట, దానిని చుట్టుకొనియుండునట్టి గ్రంధి. ఇది మూత్రకోశముయొక్క దిగువకును, మలాశయమునకును మధ్య నుండును. ఒకటిన్నర అంగుళము వ్యాసరేఖ గలిగి బాదముకాయవలె నుండును. లావుగా నున్న చోట బలమైనకండర



31 వ పటము. స్వరపేటిక, వాయునాళము.
(వాయునాళికలయొక్క ముందుచూపు.)
1 ఉపజిహ్వ 2 కాకపక్షాకారముగల ములు 3 థైరాయిడ్ 4 5,5 దిగువకళ్లముగల ములు. 6 7,7 ఉపాస్థులు



32 వ పటము. మూత్రపిండములు నిలువుగా కోసినరూపము

1 మూత్రకండరము 2 ముక్కోణమగుభాగము 3 మూపకవృంతము 4 మూత్రబిందువు 5 మూత్రబిందువు 6 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి చివర 7 శిఖరము 8 మూపకము 9 ముక్కోణమగు భాగము 10 మూత్రిక 11 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి అంచు 12 మూత్రపిండముయొక్క వెలుపటిహద్దు

పదార్థముతోకప్పబడి ఇందు శుక్లసంబంధమైన ద్రవము లూరును. అవి మూత్రికలోనికిజారును.

అండములు: ఇవి రెండుగ్రంథులు. వృషణములలో నిమిడియుండును. శుక్లతంతువులనుండి దిగువకు జారియుండును.

శిశ్నము: స్థిరస్థాపకగుణము గలిగినపొడుగైన కండ. మూలమని, స్కంధమని, గ్రంధులని యిది 3 భాగములుగా నుండును.

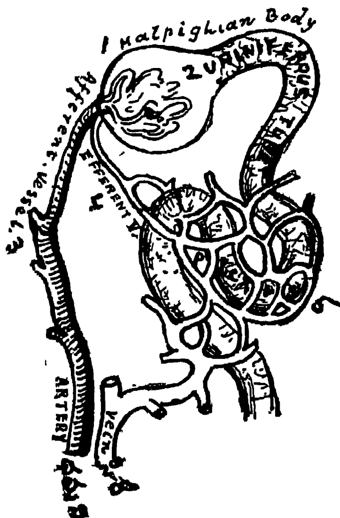
శుక్లము: అండములలో రక్తములోనుండి వడియగట్టబడిన జననహేతువగు పదార్థము.ఇది శుక్లాశయములోనికిచేరి అందుండిఉత్థాపకగ్రంధిద్వారాను అటనుండి మూత్రికలోనికిని జారును.

మూత్రికావయవములు

మూత్రపిండములు: మూత్రనాళములు మూత్రాశయము,మూత్రిక యిందలిభాగములు.

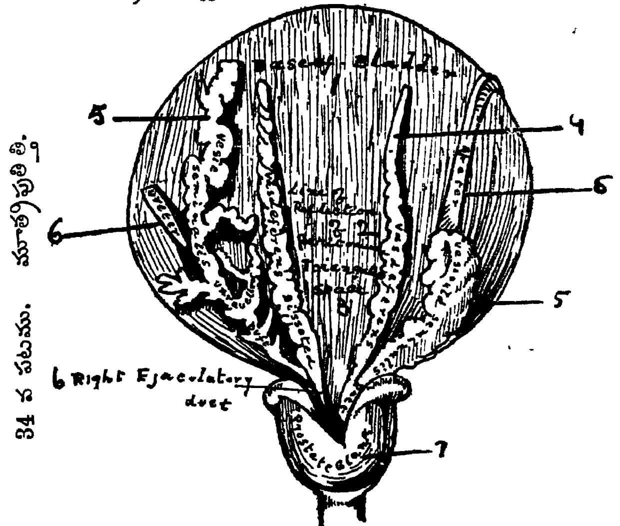
మూత్రపిండములు: ఉదరమునందు వెన్నుపామునంటికుడివైపున నొకటియు నెడమవైపున నొకటియు గ్రంధిస్వభావముగల మూత్రపిండము లిమిడియున్నవి. ఒక్కొక్కటి ర అంగుళములపొడవు, ౨ అంగుళముల వెడలుపు, ౧ అంగుళము మందముగా నుండును. వీనియందు అనేకములగు నాళము లున్నవి. వీనియందుండి మూత్రము వడియగట్టబడి యిందలి దిబ్బలవలెనుండు భాగములపైబడి ఒక్కొక్క బిందువుగా క్రిందికి జారును. దేహమునందలి మాలిన్యములు వీనిద్వారా స్వీకరింపబడి వెలువరింపబడును.

మూత్రాశయము: పొత్తికడుపుయొక్క దిగువభాగమున లింగమునకు పైగా ముందువైపున నున్నది. ఇందు ౧ పైంటు మూత్రము పట్టును. ఈ తిత్తియొక్క వ్యాసరేఖ ర అంగుళము లుండును. మూత్రపిండముల నుండి మూత్రము మూత్రనాళములద్వారా మూత్రాశయములోనికి చేరును. అది అటనుండి మూత్రికద్వారా వెలువరించివేయబడును.



33 వ పటము. వడపోతగొట్టము.

1
2 వడపోత గొట్టములు (urinerferous tubes)
3 స్వీకారనాళములు (Afferent vessels)
4 బహిష్కారనాళము (Efferent Vessels)
5 వడపోతవలయములు
6



34 వ పటము. మూత్రపుతిత్తి.

1 మూత్రకోశముయొక్క పీఠము (Base of bladder)
2 వెనుకవైపున అంత్రవేష్టన మున్నది
3 ఖాళీ (Triangular space)
4 Vas defernes 5, 5 శుక్లాశయము 6, 6 మూత్రిక
6 Rt. Ejaculatary duct కుడివైపుననున్న ఉద్దీపక గ్రంధి (Prostate gland) ఉత్థాపక గ్రంధి

జ్ఞానేంద్రియములు

కన్ను: చూచునట్టి యింద్రియము. కనుగ్రుడ్లు, కనుబొమలు, కనురెప్పలు, కనురెప్పల మీది వెంట్రుకలు, బాష్పజలగ్రంథులు, కన్నీటి కాలువలు, కండరములు, దృక్నాడి యిందలి భాగములు.

కర్ణము: చెవి వినెడు ఇంద్రియము. వెలుపలిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలిభాగము అని యిది 3 భాగములు. వెలుపలిభాగమున కర్ణికి, కర్ణరంధ్రము నున్నవి. ఈకర్ణరంధ్రము గూబలోనికి పోవును. మధ్యభాగమున గాలియుండు ఖాళీ యున్నది. లోపలిభాగమున కర్ణనాడియును, దానికి సంబంధమగు భాగములు నున్నవి. చెవికి తగిలిన ధ్వనిసంబంధమగు స్పందనములు విరివినంది గూబకు తగులును. అక్కడనది కర్ణభేరికి తగులును. అచటనుండి ఆస్పందనములు కర్ణనాడికి తగిలి ధ్వనులను స్వీకరించును. అప్పు డది మెదడునకు చేరును. అప్పుడు మనకా ధ్వనులు తెలియును.

నాలుక: రుచిచూచు నింద్రియము. మాటలాడుట కుపయోగించును.

ఘ్రాణము: ముక్కు వాసనచూచు నింద్రియము. గాలిని పీల్చుట కుపయోగించును.

చర్మము: స్పర్శను తెలిసికొను నింద్రియము; గాలిని లోనికి పీల్చును; చమురును పీల్చును. దేహమునందలి మాలిన్యముల వెలువరించును. చర్మము నారోగ్యముగా నుంచుటయవసరము.

ప్రశ్నలు.

౧ దేహమునందలి కండరములు చేయుపనియేమి? కండరము బలముగా నుంచుట యననేమి?

౨ సంకోచక కండర మననేమి? అట్టివానిని కొన్నిటిని వివరింపుము.

౩ విభాజక మననేమి? అది యెచ్చట నున్నది? అది చేయుపనియేమి?

౪ కీళ్లు ఎన్నివిధములు - అట్టివి యెక్కడ నెట్టివి యుండును?

౫ రక్తప్రసరణమండలమునందలి భాగముల పేర్కొనుము. మురికిరక్తము హృదయకోశమునుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవహించు విధము పేర్కొనుము. శ్వాసాశయములలోనికి చేరిన మురికిరక్త మేమగును?

౬ హృదయమునందలి శుద్ధరక్త మెట్లు దేహమంతయు వ్యాపించునో వివరింపుము. ధమనులకును, సిరలకును భేద మేమి?

౭ జీర్ణమండలమును వర్ణింపుము. వివిధభాగములను వివరింపుము.

౮ శ్వాసనాళమునువర్ణింపుము. శ్వాసాశయములకు - దానికి సంబంధ మేమి? శ్వాసక్రియయందు శ్వాసనాళముయొక్క పని యేమి?

౯ పుప్ఫుసమును వర్ణింపుము. అందేమి జరుగుచుండును?

౧౦ చెవినిగురించిన దెల్ల వివరింపుము.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

నాలుగవ పాఠము

రోగము

వెనకటి 3 పాఠములలోను మానవదేహము ఆరోగ్యదశ అనగా సామాన్యదశయం దెట్లు ఉండునో, అందలిక్రియలు అనగా పనులు ఎట్లు జరుగుచుండునో వివరింపబడినది. కాని మీరు ఇంకను నీ విషయములను మిక్కిలి విపులముగా తెలిసికొనవలసియే యున్నది. అయినను, ప్రకృతి వైద్యమునుగురించిన సామాన్యవిషయము లన్నియు మీకు చెప్పవలసివచ్చుటచేత నింతతో నాపి యిక రోగము వచ్చినప్పుడు దేహమునందలి క్రియ లెట్లు జరుగుచుండునో వివరించెదను.

రోగలక్షణ శాస్త్రము — PATHOLOGY

రోగదశలను గురించిన వివరములు ప్రకృతివైద్యునకంతగా అవసరముండదు. ఏలయన, నితఁడు దేహమును ప్రకృతిసూత్రముల ననుసరించి నడుపును. దానివలన రోగముపోయి, ఆరోగ్యము గలుగును. ఇక మందువైద్యులన్ననో ప్రతిచిహ్నమునకును చికిత్సచేసి దానిని పోగొట్టుటయే వారివిధానము గనుక నే ద్రావకము నీయవలెనో, యే మాత్రను వేయవలెనో, యే సూదిమందునువాడవలెనో నిర్ణయించుకొనుటకు వారికి వివరములు కావలసియుండును. ప్రకృతి చికిత్సయందురోగకారణమునకే సూటిగా చికిత్స చేసెదము. కనుక ఒకరోగికి ౧౦, ౧౨ రోగచిహ్నము లున్నను అవి యన్నియు ఒకచికిత్సతోనే అంతరించును. అనగా మందువైద్యుని కన్న ప్రకృతివైద్యుడు ఒక అడుగు ముందునకు పోయి రోగలక్షణములకు మూలమైన కారణమును కదలించి, దానిని తల్లివేరుతో పెకలించి వేయును. దీనికి గాను అతడు దేహమునందు గల రోగనివారకశక్తిని ప్రకృతియందలి నిర్మలముగు జలము, సూర్యకిరణములు, పరిశుద్ధ వాయువు, మంచియాహారము మొదలగువాని ద్వారా జ్వలింపజేసి రోగకారణములను దహించివేయును. రోగకారణము సమూలముగా నశించినతోడనే రోగచిహ్నములును వానియంతట నవి నశించిపోవును.

అయినను మనకుగూడ రోగలక్షణశాస్త్రము అనవసర మని చెప్పరాదు. ఏలయన, నే రోగియైనను కొంత రోగచిహ్నములు పోగొట్టుకొనవలయు ననియే మనవద్దకు వచ్చుచున్నాడు. మనము ఆ చిహ్నముల నన్నిటిని బాగుగా పరీక్షచేయవలెను. ఆ చిహ్నము లేకారణములవలన గలిగినవో నిర్ణయించుకొనవలెను. ఒకతూరి రోగకారణము సునిశ్చితమైనతరువాతచికిత్స చేయుటయు సులువుగానే యుండును. వెంటనే చికిత్స ప్రారంభింపవచ్చును. ముందు పాఠములలో రోగి నెట్లు పరీక్షచేయవలెనో, యెట్లు ప్రశ్నింపవలెనో, యెట్లు అతనిచరిత్ర వినవలెనో ఆ వివరము లన్నియు నుండును.

వెనుకటి పాఠములలో ఒకడు ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండుటకు దేహమునందలి క్రియలన్నియు సక్రమముగా నడుచుచుండవలయునను విషయమును మీరు బాగుగా గ్రహించియేయుండురు. అందును, రక్తప్రసరణము బాగుగా జరుగుచుండవలయును. కనుక ప్రతివ్యాధియందును

రక్తమునందు కొంచెము గొప్పమార్పు రాక మానదు. రక్తముయొక్క పరిమితి తగ్గవచ్చును, లేదా రక్తముయొక్క స్వభావము మార వచ్చును.

ప్రతి అక్రమమగు స్థితికిని ఒక్కొక్క పేరున్నది. అట్టి స్థితులలో ప్రధాన మైనవానిని పేర్కొని వానిచిహ్నములను వివరించెదను. అందు, రక్త మునందలి సహజముకాని (అసహజమగు) స్థితు లను పేర్కొందును.

రక్తక్షీణత:—రక్తముయొక్క పరిమితి లోపిం చి యుండుట, లేదా అందలికొన్ని అంశములు లోపించియుండుట, నశించుట. ఇందు రక్త మున కెర్రనిరంగునకు కారణమగు హిమో గ్లోబిన్ అను పదార్థము తగ్గియుండును.

పాండువు:—రక్తక్షీణతయందు రక్తకణ ములు లోపించియుండును. ఈవ్యాధియందన్ననో శ్వేతకణములు మిక్కిలిగా వృద్ధినొంది దేహము పాలిపోవును.

అసాధ్యపాండువు:— ఇందును శ్వేతకణ ములే యెక్కువగానుండును. ఆహారము రసముగా మారును. అది రక్తముగా మారును. రసము రక్తముగా మారుట కేర్పడిన అవయవములు రోగగ్రస్తము లగుటవలన నీ వ్యాధి గలు గును.

రక్తవాహికావరోధము:—రక్తవాహిక యొక్క మూలమునందు రక్తపుకుదుపయేర్పడి, రక్తమును సక్రమముగా ప్రవహింపనీయదు.

రక్తవిషీకరణము:—రక్తమునందు ప్రా ణాపద్రవకరమైన విషము చేరియుండును. ఈ స్థితి రసము, పాషాణము, నాభి, ద్రావకములు, వల్లమందు మొదలగు బయటివిషములు రక్తములో చేరుటవలన గలుగవచ్చును, లేదా దేహమునందలి గ్రంథులు, పైత్యకోశము మొదలగు నవయవములు తిన్నగా పనిచేయక పోవుటవలన కలుగవచ్చును. అంతర్వ్రణములు, అంతర్విద్రధులు, అనగా దేహములోపలి భాగ మునందు గలుగు వ్రణములు, కాయలు మొద లగువానివలనను గలుగవచ్చును, లేదా దేహ మునందలి మలమూత్రములయందు కుళ్ళుపుట్టి అది రక్తములో కలియుటవలనను గలుగ వచ్చును.

దైశికమగు రక్తక్షీణత:— దేహమునం దలి ఒకానొక భాగమున రక్తము క్షీణించుట.

రక్తాధిక్యము:—ఒకానొక దేహభాగమున మాలిన్యములు చేరి అచటికి రక్త మెక్కు వగా చేరుటకు రక్తాధిక్యము అనిపేరు.

ఎడిమా:—రస, రక్తములు రక్తవాహికల నుండి సమీపమందలి ధాతువులలోనికి కారిపోవు చుండు దశ.

రక్తాభిష్యందము:—ఒక ధాతువులోనికి రక్తము కారిపోవుట.

దాహము:—ఒకానొక దేహభాగమున దెబ్బ తగిలి చెడిపోయినప్పుడు దానిని మరమ్మతు అనగా సరిచేయుటకు అచట రక్త మెక్కు వగా చేరును. అందువలన నచట మంటలు పుట్టును, ఇట్లు రక్త మెక్కువగా చేరుట మం చిదే. దానివలన చెడిపోయిన భాగము బాగు పడును. కనుక నీ పనికి మనము నిరోధముల కల్పింపరాదు. సాయపడవలెను. రక్తవాహి కలు మొదట లావగును. తరువాత రక్తప్ర వాహవేగము తగ్గును. రక్తమునందలి జలభాగ మును, ధాతువులును చుట్టుప్రక్కల నుండు ధాతువులలోని కింకును. ఇట్లు పుట్టుమంటలు

తరుణ్మైనదనియు కాలికమైన దనియు రెండు విధములు. కాలికదాహమునందు బాధగల చోట (connective tissue) నెక్కువ యేర్పడును. దాహము అనేకవిధములుగా నుండును.

అభిష్యంద దాహము:—ఇందు ఆమత్వచమునందు మాలిన్యములు చేరును.

తాంతవ దాహము:— దేహమునందలినారవంటి తాంతవధాతువునందు గలుగును. పూతిదాహము వ్రణాదులందు కుళ్ళు పుట్టి చీము మొదలగునవి చేరినప్పుడు గలుగును.

చచ్చు:—ఒక భాగమునందలి రక్తకణముల సంఖ్య తగ్గి, ఆభాగము సన్నపడును. రక్తకణములును, ధాతువులును కృశించును.

ధాతుసాంకర్యము (Infiltration):—ఒకధాతువు చుట్టుగాని, లోనికిగాని సంధిధాతువు గాని యితరధాతువులుగాని యింకుట.

కొయ్యకండలు:—మామూలు ధాతువులు క్రొవ్వుకండలుగా మారిపోవును.

క్రొవ్వు కండలు:— కొయ్యకండ లెక్కువ స్థల మాక్రమించుకొని, వాచి, అందు విశ్లేషమారంభ మగును.

అస్థిక్షయము:—ఎముకలు నశించును. ఇతర ధాతువులును నశించును.

పూతి:— మెత్తనిధాతువులు మరణింపగా అందు పుట్టినట్టి క్రుళ్లు పూతియనబడును. రక్తము ధారాళముగా ప్రసరింపనియెడల శుష్కపూతి యేర్పడును. అది మొండి, గట్టిగను, నల్లగను నుండును. ఆర్ద్రపూతి తడిగను, మెత్తగను క్రుళ్లగను నుండి, వాపు గలిగియుండును.

విదగ్ధి (Ulceration):— కొన్ని కుటికలు (cells) చచ్చిపోయి మిగిలినవానిచే నెట్టివేయబడును. అప్పుడు పుండు గలుగును.

చీముపట్టుట:— ధాతువులసంబంధమగు కుటికలు, శ్వేతకణములు రక్తము, మురికి పులిసి, అందు శిలీంధ్రము లేర్పడి చీముగా నగును.

వ్రణము:— పైన చెప్పిన చీము వెలుపటికి రాక ఒక క్రొత్తకోశమునందు నిలిచియుండును.

వ్రణరక్తవాహిక (Sinus):—ఒక వ్రణములోనుండి యింకొక వ్రణములోనికిగాని, ఒక వ్రణమునుండి చర్మముమీదికిగాని యేర్పడిన ఒక మురికిరక్తమును వహించు ఒక కృత్రిమ రక్తనాళిక.

వాపు:— ఒక ధాతువునందలి కుటికలయొక్క పరిమాణము వృద్ధియగుట.

రక్తపీడనము—ఒకానొకభాగమునందలి కుటికలసంఖ్య పెరిగి ఆ ప్రదేశము లావెక్కి రక్తమునకు నిరోధము గలిగించును. అప్పుడు రక్తముయొక్క పీడనము (Pressure) పోటు ఎక్కువగును.

గ్రంథి:—దేహావయవములయొక్క క్రియలకు అనగా జీర్ణక్రియ మొదలగువానికి నెట్టి నిరోధములు లేకుండగనే, ఒకానొక చోట చేరి మాలిన్యములు ఒకగ్రంథిగా నేర్పడును. దీనికి ఇతరధాతువులతో సంబంధ ముండదు. కాని యీ గ్రంథులలోనే ఉపద్రవగ్రంథు లున్నవి. వానియందలి మాలిన్యములు చుట్టుపట్ల ధాతువులలోనికి గూడ జొరబడి, వానిని గూడ విమలితములుగా జేసి ప్రాణాపాయము గలిగించును.

శ్లేష్మగ్రంథి:- ఆమత్వచయందలి శ్లేష్మము ఒకచోట చేరగా దానిచుట్టును తాంతవపదార్థ

ముగాని, శ్లేష్మప్రధానముగాని యేర్పడి ఒకగ్రంథిగా నేర్పడును. అందు శ్లేష్మ ముండును.

జ్వరము:— దేహముయొక్క వేడి 98·6 డిగ్రీలకు మిగిలియున్న స్థితి. దేహమునందలి మాలిన్యములను గెంటివేయు శక్తి లోపించియున్నప్పుడును, రక్తమునందు మాలిన్యములు చేరినప్పుడును, దేహమునందలి ఉష్ణమును సమపఱచు నాడీమండలము సక్రమముగా లేనప్పుడును జ్వరము గలుగును. దేహమునందు చేరిన మాలిన్యములను దేహము వెలువరింప బ్రయత్నించినప్పుడును జ్వరము గలుగును. ఇది తరుణమనియు, కాలికమనియు రెండువిధములు. దీర్ఘజ్వరములయందు, హృదయము, పైత్యకోశము, మూత్రపిండములు, ప్లీహము, కండరములు తత్సంబంధాణువులు నశించి పోవుచుండును.

రోగోత్పత్తి — ETIOLOGY

ప్రకృతి విధానములచే ఆరోగ్యమును గలిగింపనెంచువారికి రోగము గలుగుటకు కారణములు తెలిసియుండుట అవసరము. చిహ్నచికిత్సలు చేయువారికిది భాగము అప్రధానమైనను, మన సంప్రదాయమువారి కిది మిక్కిలి అవసరమై యున్నది.

రోగకారణములు రెండువిధములు, ప్రత్యక్షము, పరోక్షమునని. అక్రమమగు ఆహారము, వ్యాయామము చేయకుండుట, పరిశుద్ధమగు గాలిని మిక్కిలి తక్కువగా పీల్చుట, సూర్యకాంతి తగులకుండుట మొదలగునవి మొదటి తెగలోనివి. ఇట్టి కారణమును గుర్తించినంతనే మన వైద్యుడు ఆయా పొరపాటులను సరిచేయును. దానితో రోగనివారణ మగును. వీనిని వెంటనే సరిచేయనియెడల దేహమునందలి రోగనిరోధకశక్తి నానాటికి తగ్గిపోవుచుండును. దానివలన నితరవ్యాధులు గలుగుచుండును. ప్రత్యక్షకారణమనగా నే కారణముచే వ్యాధులు వెంటనే గలుగునో ఆకారణము. దీనినే సన్నికృష్టమందురు.

మిక్కిలి వేడిమైనట్టియు, మిక్కిలి చల్లనైనట్టియు వాతావరణమువలనను దేహశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. దీనిని పరోక్షకారణ మందురు. శీతోష్ణధర్మము 0 మొదలు 100 డిగ్రీలమధ్యనుండునది మనకు ఆరోగ్యకరముగా నుండును. ఎల్లప్పుడును 90 డిగ్రీలకన్న నెక్కువ వేడిగలచోట నివసించుచుండుటవలనను, రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. మనము నివసించు గృహముయొక్క ఉష్ణధర్మము 80 డిగ్రీలకు మించియుండరాదు.

కూర్చుండుట మొదలగు దేహముయొక్క గతి, జీవితసరళి ననుసరించియుండును. కొన్ని దేహగతు (తీరు)లవలనను రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. ఎల్లప్పుడును కూర్చుండుట, ఎల్లప్పుడును వంగియుండుట, మొదలగు గతులయందు కొన్ని కండరములకు అత్యంతమగు ఒత్తిడి గలుగును. మరికొన్ని కండరములకు అసలే పనియుండదు. అట్టి పరిస్థితులందును రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవును.

ఎక్కువ దుస్తులను ధరించుట - అసలే దుస్తులు లేకుండుట, మిక్కిలి బిగుతైన దుస్తుల ధరించుట వలనను రోగనిరోధకశక్తి అనగా ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుచుండును.

వ్యాయామము ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి అవశ్యకమైనది. సరిపోయినంత దేహపరిశ్రమ లేకుండుట

వలనను ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. వ్యాయామము లేకుండుటవలన గలుగు వ్యాధులను నివారించుకొనుటకు చేయవలసిన వ్యాయామములు మున్ముందు వివరింతును.

సరిపోయినంతనిద్ర ఆరోగ్యమున కవసరమైనది. సామాన్య మానవునకు 8 గంటల నిద్ర అవసరము. బోర్లగిలగాని, కుడిచేతిమీదగాని పరుండవలెను. బాగుగా గాలి తగులుచోట, దీపము లేనిచోట చల్లగా నుండుచోట నిద్రింపవలెను.

అక్రమమగు ఆహారమువలననే సాధారణముగా నన్నిరోగములును గలుగుచుండును. కనుక ప్రకృతిచికిత్సకునకు ఆరోగ్యకరములగు ఆహారములును, రోగనివారకములగు ఆహారములును, కండలను పెంచు ఆహారములును, క్రొవ్వును తగ్గించు ఆహారములును సమగ్రముగా తెలిసియుండవలెను. మందువైద్యులకు ఈ సంగతులు బొత్తుగా తెలియవు. ప్రకృతిచికిత్సకుడు దీనినే ప్రధానముగా ప్రయోగించును. కనుక మనము చేయు చికిత్సయందలి సుగుణములు మిక్కిలి స్పష్టముగా తెలియుచుండును. ఇందే మున్ముందు కొన్ని పాఠములు ఆహారమును గూర్చియు పథ్యమునుగూర్చియు వ్రాయబడును. సారాయి, పొగాకు, టీ, కాఫీ, నల్లమందు, మందులు మొదలగునవి వాడుటవలనను, అఘాతములు, దెబ్బలు మొదలగువానివలనను ధాతుశక్తి తగ్గును. అందువలన వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నుపాము సరిగా నుండుటవలన ఆరోగ్యము గలుగును. వెన్నుపామునందలి వంకరలవలన రోగము గలుగును. అవి సరిజేసిన రోగము నయమగును. ఈ పాఠములలో కొన్ని ఆవిషయమును వివరముగా బోధించును. కనుక ఆవిషయమును ఊరకే పేర్కొని వదలివేయుచున్నాను.

వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి పేర్చబడి ఒక పెద్ద వెన్నుపాముగా నైయున్నది. ఒక పూసకును నింకొకపూసకును కలుపునట్టి భాగములు గలవు. అవి ఒకదానిలో నొకటి యిమిడిక గలిగియుండును. రెండుపూసలయిమిడిక చెదరియున్నప్పుడును, ఒకటి గాని యెక్కువ గాని వెన్నుపూసలు అవియుండవలసినచోటిని తప్పించి అటునిటు కదలియున్నప్పుడుగాని వ్యాధి గలుగును. వానిని వానిస్థానమునం దిముడ్చుటవలనను, రోగనివారణ మగును. వెన్నుపామునందలి లోపమును గుర్తించి సరిచేయుటకు 'కశేరుకా సమీకరణశాస్త్ర'మని పేరు. వెన్నుపాము బిరుసెక్కుటవలన నయిత మనేకవ్యాధులు కలుగును. వెన్నుపాము నంటియుండు కండరములయందలి అక్రమమగు సంకోచవ్యాకోచములవలన రక్తము సరిగా వెన్నుపాములోనికి రాక యీ బిరుసుతనము గలుగును.

వెన్నుపామునం దున్న లోపమువలన నెక్కడో చాలదూరముగా నున్న దేహభాగమునందు రోగము గలుగును. చలననాడులు, జ్ఞాననాడులు, అస్వతంత్ర స్వతంత్రనాడులు అన్యోన్యముగా సంబంధించియున్నవి. అందువలన నిట్లు జరుగుచుండును. ఈ విషయమంతయు మున్ముందు బోధించెదము.

సర్వవ్యాధులకును మూలమగు కారణములలో మనస్సు ప్రధానమైనది. మనస్సుయొక్క ప్రాధాన్యమును సమగ్రముగా నెవ్వరును గుర్తించియుండలేదు. విచిత్రమేమన: ఇది అత్యంతప్రధానమైన విషయము. అనేకులకు బొత్తుగా తెలియనివిషయ మిది యొక్కటియే. పిచ్చి, ఉన్మాదము మొదలగు మానసికవ్యాధులను గురించి నే నిచట చెప్పదలచలేదు. సామాన్యముగా మనకు గలుగుచున్న వ్యాధులు సాధా

రిణముగా మనస్సులోనే ప్రారంభించి, అచటి నుండి గెండునాడీమండలముల ద్వారా దేహములోనికి వ్యాపించి దేహసంబంధమగు రోగములను గలిగించు నని అనేకులకు తెలియదు.

ఈ విషయమై యెంత పరిశోధించిన అంత మేలు గలుగుచుండును. ఎంత బాగుగా తెలిసికొనిననుతఱుగని విషయ మిది. ఈ విషయమైన పాఠ మొకటి ముందు వ్రాయబడును. అం దనేక విచిత్రవిషయములను మీరు తెలిసికొనగలరు. ఎట్టి మానసికస్థితులందు రోగములు గలుగునో వానిని నివారించుకొనుట కేమిచేయవలసి యుండునో అదియును అందు గలదు.

కోపము, భయము, అసూయ, ఆతురత, విసుగు ఈర్ష్య మొదలగు రసములు ఉద్రేకించినప్పుడు దేహతత్త్వమునందును మార్పులు గలుగుననుట అందఱకును దెలియును. ఈ సంగతినే యిదివరకును చెప్పియున్నాను. అట్లే సంతోషము, ఆనందము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన దేహమునందలి ఆరోగ్యము వృద్ధిబొందును.

దేహరోగమునకు దైహికముగా నెన్ని చికిత్సలు చేసినను నిరుపయోగమగుట కలదు. ఆ రోగముయొక్క మూలము మొదడులోనే యున్నది. ఆ సంగతి ననేకులు గుర్తింపజాలరు. మనస్సును బాధించు కారణమును తొలగించినంతనే గారడీయందువలె దేహరోగములు మాయమై పోవును. ప్రతిరోగియు తన రోగము కేవలము భ్రమ యనినప్పుడు ఒప్పుకొనడు, నమ్మడు. నిజమునకు అది భ్రమజనితము కాదు. దానికారణము మనస్సులో నుండనే యున్నది. పాపము, వానికది తెలియదు.

ఒక రోగిని చేరదీసి వానితో చనవు సంపాదించుకొని వానిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి, పరిశోధించి వాని మనస్సును బాధించు హేతువేదో జాగ్రత్తగా తెలిసికొని వానికి తెలియకుండనే రోగమూలమును పెకలించివేయుట నిజముగా నెంత ఆనందదాయకమైనది? అట్టి విజ్ఞానమును మే మీపాఠములద్వారా మీకు గలిగింప నెంచితిమి.

౫వ పాఠము రోగమును నిదానముచేయు క్రమమును బోధించును.

ప్రశ్నలు

౧ అస్థినిర్మాణ శాస్త్రము, శారీర శాస్త్రములు చదువుటకును, రోగలక్షణ (చిహ్న) శాస్త్రము చదువుటకును గల తారతమ్యమును దెలుపుము.

౨ చిహ్నశాస్త్రమునకు ప్రకృతి చికిత్సకు డెట్టి ప్రాముఖ్యము నీయవలెను?

౩ రక్తక్షయ మనగానేమి?

౪ రక్తవిషీకరణ మేల గలుగును?

౫ ధాతుసాంకర్యమును వివరింపుము.

౬ రోగోత్పత్తి శాస్త్రమన నేమి? రోగకారణముల రెంటిని వివరింపుము.

౭ ఆరోగ్యమునకు ఆహారమెంతవరకు ఆవశ్యకమైనది?

౮ వెన్నుపాము సహజస్థితిలో నుండుటవలన ఆరోగ్యము బాగుగా నుండును. ఎందువలన?

౯ మానసిక కారణము లన నేమి?

౧౦ మానసికకారణములచే గలుగువ్యాధులను కుదుర్చు టెట్లు?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

ఐదవ పాఠము.

రోగనిదానము

రోగి దేహమునందు ఏక్రమము చెడినదో కనిపెట్టు విధానములకే రోగనిదాన మనిపేరు. ప్రకృతివైద్యుడు ఆరోగ్యవిధులచేతనే అన్నిరోగములను కుదుర్పగలడు. అందువలన, రోగ మెట్టిదైనను, నే దశలోనున్నదైనను అతనికి సమానమే. సరిగా నేరోగము కలిగినదో అది యే దశలోనున్నదో అతనికి తెలియకున్నను, అతడు రోగములను కుదుర్పగలడు. అయినను రోగ మెట్టిదో, అది యేదశలోనున్నదో తెలిసియున్న యెడల ఆతడు చేయు చికిత్సావిధానమునందు నెక్కువ సహాయకారిగా నుండును గాన అతడును రోగనిదానమును తెలిసికొను అగత్యమేర్పడినది.

రోగనిదానము రెండు విధములు. ఒకటి రోగి నడిగి చిహ్నములు తెలిసికొని, ఆ చిహ్నములు ఏ రోగచిహ్నములతో తుల్యములుగా నున్నవో పోల్చి రోగమును నిర్ణయించుట; రెండు దేహమంతటిని పరీక్షించి రోగనిదానము చేయుట.

రోగనిదానము చేయుటకు జ్ఞానేంద్రియములనే ఉపయోగింతుము. అనగా కంటితో చూచి, చెవితో విని, చేతితో తాకి తెలిసికొనగలము. కంటితో చూచి పరీక్షించుటలో వెలుతురు బాగుగా నున్నచోట రోగినిఉంచి చూడవలెను. దేహభాగము మీద గుడ్డలను తీసివేసి చూడవలెను. దేహము సన్నగానున్నదా, లావుగా నున్నదా? దేహమునందు పొట్ట ప్రధానముగా నున్నదా? రొమ్ము అడుచుకొనిపోయి యున్నదా? మెడ పొడుగుగా నున్నదా, మెడలు కీదియ బడి యున్నవా? భుజములు కుంగియున్నవా? కన్నులు నిండుగా తెఱచియున్నవా, మూసియున్నవా? సగము మూసియున్నవా? గడ్డము మొన దేలియున్నదా, లావుగా నున్నదా? బుగ్గలు లావుగా నున్నవా, గుంటలు పడియున్నవా? నుదురు నిలువుగా నెదిగినదా, అడ్డముగా నున్నదా? నుదురుయొక్క వైశాల్యమెక్కువగా నున్నదా, తక్కువగా నున్నదా? ముచ్చెలగుంట పూడియున్నదా? తలయేవైపునకు ఒరగియున్నది? దేహముయొక్క రంగు ఏమి? అది చమురు కారుచున్నదా, నిగనిగలాడుచున్నదా? ఎండిపోయియున్నదా, బిరుసుగా నున్నదా? పొట్టు రేగుచున్నదా? పుండ్లు పగుళ్లు గలవా? తల, చేతులు, కాళ్లు, వెన్ను, ముఖము మొదలగువానిని కదలించుట సులభముగా నున్నదా, కష్టముగా నున్నదా? వివిధ కండరములను కదలించుటలోగల సౌలభ్యము కపాలముయొక్క రూపము - పైన లావుగా నున్నదా, క్రింద లావుగా నున్నదా? ప్రక్కలను లావుగా నున్నదా, ఏప్రక్కను లావుగా నున్నది? ఎక్కడనైనను మెరకలు పల్లములు గలవా మొదలగు వివరములను జాగ్రత్తగా సేకరింపవలయును.

తరువాత తాకి (స్పర్శచేత) తెలిసికొనవలెను. ప్రకృతి చికిత్సకును నీవిధానము చాల ఉపయోగకరమైనది; స్పష్టముగా తెలుపునదియును. ఈవిధానముచే వెన్నుపామునుపరీక్ష చేయుదుము. అరచేతితో అందును వ్రేళ్ళ చివరలతో తాకి తెలిసికొందుము. వైద్యుడు తన చేతివ్రేళ్ళను చాచి, మూసి వానియందు సహజముగా నుండు

ఒత్తిడి తగ్గించవలెను. ఏలనన వ్రేళ్లతో తాకి తెలిసికొనినప్పుడు ఎక్కువగా ఒత్తిన యెడల వెన్నుపూసలయందలి క్రమరాహిత్యము బాగుగా తెలియదు. వ్రేళ్ళయొక్క చివర (మునివ్రేళ్ళయందు అందును మధ్యవ్రేలి యందు) మంచి స్పర్శజ్ఞాన ముండును. వానితో తాకుటవలన వెన్నుపామునందలి లోపములు బాగుగా తెలియును. అనుభవమువలన నిది యింకను బాగుగా తెలియును. అప్పుడాతడు వెన్నుపూసలయందలి స్వల్పాతిస్వల్పములగు లోపములైనను మిక్కిలి నేర్పుగా గుర్తింపగలడు. కనుక వెన్నుపామునందలిపూసలను జాగ్రత్తగా తాకి వానియందలి లోపములను కనిపెట్టి తెలిసికొనవలెను. ఇందునకు సంబంధించినవివరములు కసేరుకా సమీకరణమను పేరుగల అధ్యాయమున వివరముగా వర్ణించితిని.

మోదించి చూచుట: ఎడమచేతి చూపుడువ్రేలిని చర్మముమీద బోర్లించి ఆనించవలెను. కుడిచేతి మధ్య వ్రేలి కణుపులను మడచి వ్రేలియొక్క వెనుక భాగముతో (మొట్టికాయ వేసినట్లు) చర్మముమీద బోర్లించిన యెడమచేతి చూపుడువ్రేలి చివర కణుపులమీద మొట్టవలయును. అట్లు కొట్టినపుడు ఎడమ చూపుడువ్రేలు దేహభాగముమీద బాగుగా అనియుండును. మొట్టికాయలన్నియు ఒకేదూరమునుండి ఒకేబలముతో నెడమచేతివ్రేలిమీద ఒకేచోట కొట్టవలెను. ఆరోగ్యవంతుల దేహముమీద నిట్లు కొట్టి చూచియున్న యెడల, ఆధ్వనికిని రోగియొక్క దేహముమీద కొట్టిచూచిన ధ్వనికిని భేదము గాన్పించును. ఎట్టిధ్వని, యెంతబిగ్గరగా, ఎంతగంభీరముగా, నిలకడగా, లోతుగా, కలుగుచున్నదో జాగ్రత్తగా గుర్తించవలెను. అనుభవముమీద నేయే అవయవముల మీద నెట్టి యెట్టి ధ్వనులు కలుగునో, అవయవములందు నెట్టిలోపము లున్నప్పు డెట్టి ధ్వనులు గలుగునో పూర్తి అనుభవముమీద వైద్యుడు తెలిసికొన గలుగుచున్నాడు. కొందరు స్టెతెస్కోప్ (అనగా ధ్వనిని వినే పనిముట్టు)ను వాడి యీ ధ్వనుల స్వభావము నెఱుగుచున్నారు. బోర్లించిన యెడమచూపుడు వ్రేలిమీద స్టెతెస్కోప్ ధ్వనిని గ్రహించే భాగము (Bell బెల్) ను బెట్టి, దాని రబ్బరు తిత్తుల రెండు చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొని, అప్పుడు కుడి మధ్యవ్రేలితో కొట్టిచూచెదరు. ఇట్లు చేసిన నెక్కువ ఉపయోగకరముగా నున్నట్లు వారు గుర్తించిరి.

జీర్ణాశయముపై కొట్టి చూచినప్పుడు నెమ్మదిగా కుండపై కొట్టినట్లుధ్వనివినిపించును. ఊపిరితిత్తుల పైన కొట్టినప్పుడు తీగెలమీద కొట్టిన ధ్వనివంటి ధ్వని నెమ్మదిగా, పొట్టిగా, బలహీనముగా వినిపించును. పైత్యకోశముమీద కొట్టినప్పుడు మెత్తని, హ్రస్వమగుధ్వని వినిపించును. తప్ తప్ అనే ధ్వని వినిపించును.

ఇట్లు వినినందువలన నే యవయవము ఏ స్థానము నందున్నదో, అది యెంత విశాలముగనున్నదో, యే ఆకారముగా నున్నదో తెలియును. ఏఅవయవమునిండుగా నున్నదో, యేది లోపల ఖాళీగానున్నదో, యేది ద్రవములతో నిండినదో, యెంతవరకు నిండియున్నదో, యేది గట్టిపడియున్నదో ఆవివరము లన్నియు తెలియును.

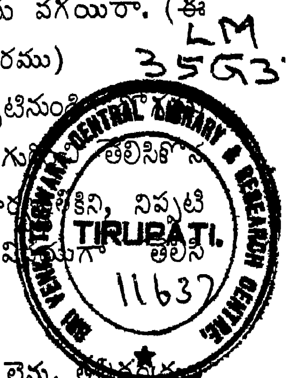
కనుక నిదానము చేయదలచినవాడు వివిధ అవయవములయొక్క స్థానమును, స్వరూపమును, వైశాల్యమును, స్వభావమును తెలిసికొనుటకు నిరంతరమును, రోగులయొక్క జీర్ణాశయము ఊపిరితిత్తులు, పైత్యకోశము మొదలగునవి మోదించి చూచుచుండవలెను.

ధ్వని విని తెలిసికొనుట: ఇట్లు తెలిసికొనుటకు స్టెతెస్కోప్ అనే పనిముట్టు అవసరము. స్టెతెస్కోప్‌యొక్క ధ్వనిని గ్రహించే బెల్ చర్మము మీద గట్టిగా ఆనించి పట్టుకొనవలెను. రబ్బరు గొట్టముల చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొనవలెను. అప్పుడు దేహములోనిధ్వనులు వృద్ధిబొంది చెవిలో వినిపించును. హృదయముయొక్కయు ఊపిరితిత్తులయొక్కయు స్వభావము నెరుంగుట కిది మంచివిధానము. ఊపిరితిత్తులను పరీక్షించునపుడు రోగి నెమ్మదిగా ధ్వనిని గలిగింపకుండ ఒక దీర్ఘ నిశ్వాసమును (లోనికి పీల్చుట) చేయవలెను. వాయునాళము మీదను రెండుగా చీలిన శ్వాసనాళము మొదటను ధ్వనులు బాగుగా వినుపించును. గాలిని వెలుపలికి వదలునప్పు డీ ధ్వని యింకను నెక్కువగా వినిపించును. శ్వాసాశయములపైన నీ ధ్వనులు చాల తగ్గి వినిపించును. గాలిని వదలునప్పటి ధ్వనికన్న పీల్చునప్పటి ధ్వని బిగ్గరగను దీర్ఘముగను, నిండుగను వినిపించును.

ఈవిషయము లన్నియు ప్రకృతి చికిత్సకునకు బాగుగా తెలిసియుండవలయును. ఈ విధానముల నన్నిటిని రోగనిదానమునందు ప్రయోగించి తెలిసికొనుచుండునేని అతని కెవరికిని లేని సర్వజనాదరణ లభించును. రోగు లతనియందు నమ్మకముంచి చికిత్స పొందెదరు. రోగనిదానము చేయుటయందు, తన కది చాల స్వల్ప విషయమని తోచినను, దానిని వదలివేయక ప్రతివిషయమునను శ్రద్ధ వహించి నిదానము చేయవలెను. లేకున్న రోగులకతనియందు నమ్మకము తగ్గిపోవును. మరియు తాను రోగనిదానమును నిర్దుష్టముగా పూర్తి చేయజాలడు. మా విద్యార్థులందరును యథావిధిగా ప్రతిస్వల్ప విషయమునందును అత్యంతశ్రద్ధవహించి నిదానము చేయవలసినదని హెచ్చరించుచున్నాము. రోగనిదాన మెట్లు చేయవలెనో యీక్రింద వివరించుచున్నాము.

రోగి నడిగి యీక్రింది విషయములను తెలిసికొనవలెను.

౧ రోగిపేరు, తండ్రిపేరు లేక భర్తపేరు, వయస్సు, ఉద్యోగము, చిరునామా, టెలిఫోన్ నెంబరు, టెలిగ్రాఫిక్ ఎడ్రెసు వగయిరా. (ఈ వివరములు రికార్డునకు అవసరము)



౨ రోగికి తెలిసియున్నప్పటినుండి ... యొక్క వృద్ధి క్షయములను గు... తెలిసికొనవలెను. రోగముయొక్క పూర్వ...కిని, నిప్పటి స్థితికిని గల సంబంధమును ఆ... తెలిసికొనవలెను.

3 రోగి కుటుంబచరిత్ర వినవలెను. తల్లిదండ్రుల యొక్క ఆరోగ్యమును గురించియు, వారికి గల వ్యాధులను గురించియు, వారి స్వభావములను గురించియు ప్రశ్నించి వివరములను తెలిసికొనవలెను. రోగములు తలిదండ్రులనుండి బిడ్డలకు రావలెనను నియమ మేమియు లేదు. కానిరోగకారణమగు కొన్నిస్వభావములుబిడ్డలకుమాతాపితలనుండి సంక్రమించును. క్షయ తల్లిదండ్రుల నుండి బిడ్డకు సంక్రమింప నక్కరలేదు. ఏదో స్వభావము తల్లి దండ్రి బిడ్డలకు సమానముగా నుండి బిడ్డలకుగూడ తల్లిదండ్రులకు గలిగిన వ్యాధియే కలుగుటకు హేతువు కావచ్చును.

కనుక నే స్వభావములు బిడ్డలకు తల్లిదండ్రుల నుండి సంక్రమించినవో గుర్తించి, ఆస్వభావములను మార్చినయెడల తల్లి దండ్రులకు పట్టిన దురవస్థ బిడ్డకుగూడ కలుగకుండపోవును. అందుకు తగిన అత్యంతశ్రద్ధతీసుకొని వైద్యుడాతని రక్షింపవలయును.

౫ రోగియొక్క రోగమును గురించి పూర్తిగా ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. అతనికిగలబాధలను గురించియు అతనికి స్వాభావికమగు విధముగా చెప్పనిచ్చి వినవలెను. ఆతడు ఏ చిహ్నములను చెప్పునో అవి పోవలయునని కోరుచుండును. ఆచిహ్నముల నన్నిటిని ఒక పుస్తకముమీద వ్రాయించి యుంచవలెను. మన చికిత్సయందు ఆచిహ్నములన్నియు ఒకటొకటిగా అంతరించుట మనము గుర్తించి ఆనందించుచుండవలెను.

౫ తల, మెడ, వెన్నుపాము, రొమ్ము, కడుపు జననేంద్రియములు, కాళ్ళు, చేతులు మొదలగు వానియం దేమైనబాధలు గలవేమో ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. తలనొప్పి, దిమ్ము,వికారము, నోటిపూత, నోరుదుర్వాసనగానుండుట, చేదుగానుండుట, కన్నులమంట, మెరుపులు, మసకలు, గుండెలోదడ, మంట, నొప్పి, అగ్నిమాంద్యము అరుచి, కడుపులోనొప్పి, శూల, మంట, దగ్గు, వగర్పు, ఆయాసము, నెత్తురుకక్కుట, ముక్కువెంట నెత్తురుకారుట,మలబద్ధకము,అతిసారము, గ్రహణి, మొలలు,భగందరము, అతిమూత్రము, మధుమేహము,మూత్రమురానిబాధ,మూత్రము లో తెలుపుగాని సుద్దకట్టుగాని పడుట, తెల్లబట్ట అగుట, ఋతుధర్మము సకాలమునకు కాకుండుట, అతిగాగాని తక్కువగాగాని మైల వెడలుట, మూర్ఛ, అపస్మారము, ఉన్మాదము, పక్షవాతము, తిమ్మిరి, చర్మము పగులుట, కురుపులు, గ్రంధులు, వ్రణములు, నీరు కారుట, ఎండు, జ్వరము, చలిజ్వరము, కాళ్లు చేతులు చల్లగా నుండుట, తిమ్మిరిగా నుండుట; నాడుల యందు దౌర్బల్యము, మంటలు, కోపము, పిరికితనము మొదలగున వేమైనను గలవేమోప్రశ్నించి తెలిసి కొనవలెను. ఇందులో కొన్ని రోగి చాల స్వల్పవిషయములుగా భావించి చెప్పుట మరచును. మన కవి యన్నియు అవసరమైః గనుక క్షుణ్ణముగా పరిశీలించి తెలిసికొనవలెను.

౬ ఈ క్రిందివిధముగా సంపూర్ణమగు పరీక్ష చేయవలెను.

(౧) రోగిని యెదురుగా నిలుచుండ బెట్టి దేహమునం దే వైపున నెక్కువగా వెడల్పుగానున్నదో చూడవలెను. ఆవైపుననే రోగపదార్థ మెక్కువగా చేరియుండును గాన ఆవైపున నున్న అవయవము లన్నియు రోగగ్రస్తములై యుండునని గుర్తించుకొనవలెను. ప్రక్కనుండియుగూడ చూడవలయు. తల దేహము దాటి ముందునకు మొగ్గియున్న వెనుకవైపున, వెనుకకు మొగ్గియున్న ముందువైపునను రోగపదార్థమున్నదనియు, ఆ వైపునగల అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవనియుగ్రహించవలెను. ఇట్లే వెనుకవైపునను చూడవలెను వెన్నుపామునకు ఏ వైపున నెక్కువ వెడలుపుగ నున్న ఆ వైపుననున్న అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. ఇట్లే తల యేవైపునకు వ్రాలినదో ఆవైపున యెదురు వైపునందలి అవయవములురోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. నడకయొక్క తీరు, దేహమునందలి అవయవములయొక్క కదలికయొక్క తీరు(చలనక్షమత) గుర్తించవలెను.

(౨) రోగియొక్క ముఖమును, రంగును, కన్నుల నిశ్చలత, కాంతి, అరమోడ్పు, నిండుగా తెఱచియున్నవా, కాంతిహీనములా అనునవియును గమనింపవలెను.

(౩) ఇప్పటి రోగితూకము, ఇప్పటికి కొంతకాలమునకు, ముందుఉన్న తూకము, సామాన్య

ముగా అతి డెంత బరువుండెడివాడో అదియును కనుగొనవలెను.

(౪) రోగియొక్క నోటిలోనివేడి థర్మామీటరుతో కొలువవలెను. ఇంతకుపూర్వము దేహముయొక్క వేడియందు గలిగినమార్పులను గుర్తింపవలెను. ఎంతెంత కాలమునకు వేడియందు మార్పులు గలుగుచున్నవో గుర్తింపవలెను.

(౫) నాడిని చూడవలెను. అది యెంత బలముగా కొట్టుకొనుచున్నదో, దేహమునందలి వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల వేగ మెట్లున్నదో, నాడి నిమిషమున కెన్నిసార్లుకొట్టుకొనుచున్నదో చూడవలెను.

(౬) చర్మముయొక్క రంగు, తడి, మృదుత్వము, పగులుట, పళ్ళికలు, కురుపులు, పొక్కులు, గ్రంధులు, వ్రణములు మొదలగునవి గుర్తింపవలెను.

(౭) శ్వాస వదలునప్పుడు, పీల్చునపుడు ఊపిరితిత్తులయొక్క కదలికయందలి సౌలభ్యము, రెండు ఊపిరితిత్తులు సమముగా సంపూర్ణముగా గాలితో నిండుచున్నవా లేదా అనునదియును గుర్తింపవలెను.

(౮) శ్వాసాశయములయొక్క అగ్రము అనగా పైభాగమును మోగించి చూడవలెను. శ్వాసాశయముల అగ్రము లెంతవరకు వ్యాపించియున్నవో, గాలిపీల్చినప్పుడు అవి యెట్లున్నవో, వానియొక్క బలము, అవి యెన్ని సెకనుల కొకతూరి కదలుచున్నవో అదియును గమనించవలెను.

(౯) ఉదరమును తాకి చూడవలెను. ఆరోగ్యవంతమైన ఉదరమునందు మన కేమియు గాన్పింపదు. పలుచని వారియందు వెన్నుపూసలు మాత్రము చేతికి తగులును.అక్కడ గట్టి ఉండలు తగిలినయెడల మలము ఉండలుకట్టియున్నదనియు, తీవ్రమగు మలబద్ధకము గలదనియు గుర్తింపవలెను. ఇది రోగి చెప్పు చరిత్రకు సరిపోవును. ఇట్టి పరీక్షవలన తేలిన పర్యవసానము లిట్లుండును:—

తూకము : ఎక్కువగా నున్నయెడల నంజో, మేదమో యెక్కువగా నున్నది. తగ్గియున్నయెడల ఆహారము సరిగా వంటబట్టకుండుట, జ్వరము, దేహమునందు మాలిన్యములు చేరుట, క్షయ, నిద్రలేమి యున్నప్పుడు తూకము తగ్గియుండును.

జ్వరము : ఉన్నప్పుడెల్ల మలబద్ధకము, రక్తము చెడియుండుట, లోపలదాహము, నాడులయందు లోపములు కారణముగా నుండును. వేడి తగ్గిపోయినయెడల దేహమునందు శక్తి ఉడిగిపోయినదని శోష గలుగుచున్నదనియు, నాడీవ్యాధులు గలవనియు గుర్తింపవలెను. చలిగలిగిన, తరువాతజ్వరము గలుగును. నాడులయందలి రోగములవలనను చలి గలుగును. చెమట సాధారణముగా జ్వరమునకు తరువాత గలుగును. నాడీదౌర్బల్య మున్నప్పుడును గలుగును. ధాతుశక్తి తగ్గియున్నప్పుడును గలుగును.

నాడి : జ్వరము, హృదయకోశవ్యాధులు, రక్తాభివ్యందము, మరణమునకు ముందు, వ్యాయామమునకు తరువాతను నెక్కువగా కొట్టుకొనును. శక్తి తగ్గియున్నప్పుడును, రక్తము విషయుతమైనప్పుడును, మెదడునందు పీడన యున్నప్పుడును, కొన్ని నాడీవ్యాధులయందును, ఆకలిగొనియున్నప్పుడును, నిద్రాకాలమునను నాడియొక్క వేగము తగ్గియుండును. మానసికోద్రేకములందును, పైవ్యాధులన్నిటియందును నాడియొక్క గమనము క్రమము లేకయుండును.

చర్మము : శ్వాసాశయము, హృదయ కోశము రోగగ్రస్తమైయున్నప్పుడు కొంచెమునీలిరంగుగా నుండును. రక్తక్షయము, పాండువ,క్షయవ్యాధులయందు పాలిపోయియుండును. పైత్యకోశ వ్యాధులయందు పచ్చనిరంగు గలిగియుండును.

చర్మవ్యాధులు : చర్మముక్రిందచేరిన మాలిన్యములవలనను, రక్తము విషయుత మగుటవలనను, మందుల వాడుటవలనను గలుగును. జ్వరము, తీవ్రమగు అతిసారము మొదలగు వ్యాధులయందు చర్మము అర్చుకొనిపోయిపొడిగానుండును. జ్వరము, మంటలు, రక్తపుఒత్తిడి, రక్తమునందు విషములుచేరుట మొదలగు వానియందు చర్మము వేడిమెక్కును. చర్మము చల్లగా నున్నయెడల రక్తాభిసరణమునకు ఆటంకము గలిగినదనియు, రక్తాభిసరణము సరిగా నుండలేదనియు నర్థము. జ్వరాంతమునను, దౌర్బల్యము గలిగినప్పుడును, ఆమవాతమునందును, శోష గలిగినప్పుడును, రక్తచలనము గలిగించు నాడులయందలి గలుగు రోగములవలనను చర్మమునందు తడి యెక్కువగును.

హృదయమునుపరీక్షించుటకు స్టెతెస్కోప్ వాడెదము. హృదయకోశముయొక్క దిగువభాగమునందు దాని అగ్రమున్నది. అచ్చట పరీక్షించిన మిత్రాల్కవాటము (Mitral Valve) యొక్క ధ్వనులు వినిపించును. హృదయము ఆరోగ్యవంతముగా నున్నప్పుడు లాబ్—డబ్ అను ధ్వని వినబడుచుండును. రొమ్మెముక (Sternum) యొక్క దిగువచివరభాగమున బెల్ పెట్టి వినిన హృదయముయొక్క మూలము (Tricuspid) యొక్క ధ్వని వినిపించును. అందు మొదటదీర్ఘమైనట్టియు, గంభీరమైనట్టియు, నెమ్మదియైనట్టి ధ్వని వినబడి తరువాతహ్రస్వమైనట్టియు, క్షణికమైనట్టియు ధ్వని వినబడును. రెండుకవాటములయొక్క ధ్వనులును దగ్గరదగ్గరగనే వినిపించును. ఒకతూరి ధ్వని అయినతరువాత తిరిగి ధ్వని అగుటకు మధ్య కొంత విశ్రాంతి యుండవలెను. విశ్రాంతికాలముయొక్క పరిమితి తగ్గిన కొలది హృదయముయొక్క గమనము చెడియున్నదనిగాని, దౌర్బల్యము గలదనిగాని గుర్తింపవలెను. మిత్రాల్కవాటపు ధ్వని ఒకటిగానుండక రెండుగానున్నయెడల హృదయముయొక్క కండరములు దుర్బలములై యున్నట్లు గుర్తింపవలెను.

హృదయపరీక్ష చేయదలచినప్పుడు శ్వాసలు అధికమగునట్లు వ్యాయామము చేయింపవలెను. అప్పుడు శ్వాస పీల్చుట కష్టముగానుండగూడదు. ఆయాసము, నీరసము, శ్వాసావరోధము గలుగరాదు. నాడీక్రమము తప్పరాదు. నీరసముగా కొట్టుకొనరాదు. ఇందులో నేవియైనను గలుగు నెడల హృదయముయొక్క సామర్థ్యము తగ్గియున్నదని యెరుగవలెను.

ఉదరము: కడుపు ఉబ్బరము, ఉదరమునందును జననేంద్రియములందును బల్లయేర్పడినప్పుడును, గర్భిణిగానున్నప్పుడును, మలనిరోధమేర్పడి మలబద్ధక మేర్పడునప్పుడును, ప్రేగులయందు పుట్టినదుర్వాయువులు వెలువడుటకు ఆటంకము గలిగినప్పుడును మాత్రమే ఉదరము లావుగా నుండును. ఇది చేతితో తాకి ఒత్తి చూడవలెను.

౨ వెన్నుపామును జాగ్రత్తగా పరీక్షింపవలెను. కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సఅనే భాగమును ముందు చదువగలరు.

౩ మూత్రమును పరీక్షించుము. మూత్రపరీక్షను గురించిన అధ్యాయము ముందు చదువగలరు. మిగతావివరములకు తొట్టివైద్యము 1వభాగము చదువుడు. సునిశితవైద్యము 1 వ భాగములోని

11 వ కిరణమును చదువుడు. ఇంకను నాచే రచియింపబడనున్న కపాలనిదానము, కనీనికానిదానముల చదువవలెను.

౯ ఇంతవరకు తెలిసికొనిన నిదానమును గట్టి చేసికొనుటకు ఈ క్రింది విధముగ ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను.

ఆహారము : రోగి ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలముల యందు ఏవియేవి యెంతెంత యెప్పుడెప్పుడు తినునో అడిగి తెలిసికొనవలెను. మాంసము, గుడ్లు, రొట్టె, అన్నము, కూరలు, పండ్లు, వండనిపదార్థములు, చిరుతిండ్లు, మసాలా దినుసులు, తాంబూల ద్రవ్యములు, కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమనెడ్, పాలు, నెయ్యి, పెరుగు, మజ్జిగ, జున్ను, నీళ్లు, పంచదార, ఉప్పు, కారము మొదలగునవి యేవి తినునో అదియును కనుగొనవలెను. ఆకలి యెట్లున్నదో, తినునప్పుడు బాగుగా నమలునో లేదో, అన్నము హితవుగా నుండునో లేదో తృప్తి యెట్లుండునో అడిగి తెలిసికొనవలెను.

అలవాటులు : మలబద్ధకమున్నదా? మలము పలుచగా నగునా? ఎక్కువతూరులు అగునా? ఆహారము జీర్ణము కాకుండనే వెడలిపోవునా? మూత్రము ఎన్నిసారు లెంతెంత అగును? దానిరంగేమి? బాధ గలదా? దినమున కెన్నిసారులు స్నానముచేయును? వేడినీళ్లా? చన్నీళ్లా? ఎప్పుడు, ఎట్టిరకము, ఎంతవ్యాయామము చేయును? ఇతరపను లేవి చేయును? ఏవ్యావృత్తులు గలవు? విశ్రాంతి ఆటపాటలు మైథునక్రియయొక్క న్యూనాధిక్యతలను, పొగచుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు, మొదలగు దురభ్యాసములు ఏమైననుగలవా? మిఠాయిల అలవాటు గలదా కనుగొనవలెను.

వ్యావృత్తులు : నడక, కూర్చుండుటలయొక్క తీరు; అలసట కలుగు స్వభావము; పరిసరములు ఆరోగ్యవంతముగా నున్నవా? శుచి, మొదలగునవియును; గాలి, వెలుగు ధారాళముగా తగులునా? విషపువస్తువులు అలవాటుగలదా? మంకులుగా తినినాడా? స్నేహితు లెవరు మొదలగు వివరములను తెలిసికొనవలెను.

వస్త్రధారణము: ఎన్నివస్త్రములు ధరించును? బిగించి కట్టుకొనునా? వదులుగనా? నాయుగట్టుట కలదా? బూట్సుతొడుగునా? వదులైన వస్తులు ధరించునా?

గృహము: ఇంటిలోనివారు, చుట్టుప్రక్కలు, గాలి వెలుగు లింటిలోనికి వచ్చురీతి, చల్లగా నున్నదా? వేడిగా నున్నదా? ఉక్కపోయునా? మొదలగునవి కనుగొనవలెను.

మనస్సు: ఎట్టి స్వభావము? కోపాదులు గలవా? ఉద్రేకమైనమనస్సా? విసుగుదలగలదా? ఆకస్మికముగా ఆపదలు కలిగినవా? ప్రబలవిచార హేతువులు ఆకస్మికముగా గలిగినవా! సంతృప్తి గలదా? ఇప్పటి రోగమునకు హేతువేమని అతని ఉద్దేశము ?

ప్రాణచికిత్సలు : పడుట, దెబ్బలుతగులుట, నలుగుట, చిదుగుట, జ్వరము, శస్త్రము, ఎలక్ట్రిక్ షాక్ మొదలగునవి గలిగినవా? వానికి సంబంధించిన యితరవివరములు తెలిసికొనవలెను.

అంటువ్యాధులు: సూక్ష్మజీవులు, రాసాయినిక ద్రవ్యములు, కూరగాయలు, దుర్వాయువులు, మందులు వానిచే గలిగిన వ్యాధులు ఏవిమైన గలవేమో కనుగొనవలెను.

శ్రద్ధగల విద్యార్థులకు సూచనలు.

ఈ పాఠమును జాగ్రత్తగా చదువవలెను. ఇంటిలో చూతా శ్రద్ధగాచదివినదే చదివి గ్రహించ

వలసిన విషయములు గలవు. బాగుపడదలచిన విద్యార్థి దీనిని చాల శ్రద్ధతోను, ఓపికతోను అధ్యయనము చేయవలెను.

సాధ్యమైనయెడల కొంతమందినిపిలుచుకొనివచ్చి మీరు నేర్చుకొనినది తప్పోఒప్పో సరిచూచుకొనవలెను. స్పర్శ, ప్రయోగించిచూచుట, వినుట, చూచుట అనునవి చూచుచుండిననేగాని అలవాటు కానేరవు. దీని నింకొక విధముగా నేర్చుకొనుట సాధ్యముగాదు. స్టెతెస్కోప్ మీ స్నేహితుల గుండెమీదపెట్టి వినవలెను. మీకు కావలసిన మేము స్టెతెస్కోప్ తెప్పించి యిచ్చెదము.

కనుపడినవారిముఖముల నెల్ల చూచి పరీక్షించుచుండుడు. ఇట్లు చూచుచుండిన క్రమముగా మీకా సామర్థ్యము గలుగును.

ప్రశ్నలు

౧ నిదానమననేమి? అందలివివిధపద్ధతుల పేర్కొనుము.

౨ ప్రయోగించిచూచుట అననేమి? అందువలన మనము దేహస్థితి నెట్లు తెలిసికొనగలము?

3 సాధారణముగా స్టెతెస్కోప్‌ను ఎక్కువగా దేనికి ఉపయోగింతురు?

౪ రోగియొక్క కుటుంబచరిత్ర రోగనిదానమునకు ఎట్లు సహాయకారియగును? రోగము పితరులనుండి బిడ్డలకు సంక్రమించునా?

౫ రోగనిదానమును చేయుట కెట్లు ప్రారంభించి సాగింతువు?

౬ స్వాభావికదశలో హృదయముయొక్క ధ్వని యెట్లుండును? హృదయధ్వని యెట్లుండిన హృదయము రోగగ్రస్తమైనదందుము?

౭ ఉదరమును ఒత్తి, చూచినప్పుడు చేతికి గట్టిగ తగిలిన దాని నేమిగా భావించవలెను?

౮ క్షుణ్ణముగా ప్రశ్నించియు, పరీక్షించియు చూచినప్పుడు మనకు గలుగు లాభము లేమి?

౯ రోగి నేవిషయములనుగురించి ప్రశ్నించిన రోగనిదానము చేయవీలగును?

౧౦ చర్మము చల్లగా నున్న నేమి గుర్తింపవలెను? చర్మముపై తడి యెప్పు డెక్కువగా నుండును?

షరా:—కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య యుండవలెను. అన్ని కాగితములను కలపి గుండుసూదితో కుట్టవలెను. లేదా దారము కట్టవలెను.



ప్రకృతి గృహవైద్యము

౬ వ పాఠము

రోగచిహ్నములు

ఈ పాఠమునందు రోగచిహ్నములనుగురించి తెలిపెదను. ఏ ప్రత్యేకవ్యాధి లేక వ్యాధులచే ఒకానొక రోగి బాధపడుచున్నాడో చిహ్నముల వలన మనకు బాగుగ దెలియును. దేహమునందలి ప్రాణావయవములగు హృదయము, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణావయవములు, మూత్రపిండములు, జననేంద్రియములు వీనియందలి నడకయందు లోపములు గలిగినప్పుడును; వాని యొక్క స్థితియందు లోపములు గలిగినప్పుడును; రాసాయనికముగా జరుగవలసిన క్రియలయందు క్రమము చెడియున్నప్పుడును; రోగము గలుగును. ఆరోగము గలదనుటను కొన్ని వెలుపలి చిహ్నములచే గుర్తింప వీలు గలిగియుండును. తత్త్వమునందు గలుగు కొన్ని తరుణవ్యాధుల యందు గలుగు చిహ్నములు ఈ క్రింద చేర్కొనబడుచున్నవి:—

జ్వరము: దేహమునందు స్వాభావికముగా నుండవలసిన దానికన్న నెక్కువ వేడి యున్నప్పుడు దానిని జ్వర మందుము. జ్వరము రోగము కాదు. రోగపదార్థము దేహమునం దున్నదని తెలుపునట్టి ఒకానొక చిహ్నము. నోటిలో జ్వరపుపుల్ల (Thermometre) పెట్టికొలిచినప్పుడు 98.6 డిగ్రీల వేడి యుండును. అది దేహమునందు సహజముగా నుండవలసిన వేడి. అంతకు మిగిలియున్నప్పుడు, దేహమునందు వేడిని గలిగించుయంత్రము చెడినదని యర్థము. ప్రకృతి చికిత్సకునివద్ద నిట్టిపని ముట్టు ఒకటి యుండవలెను. దీని వెలయును సరసముగనే యుండును. తరుణవ్యాధులయందు జ్వరము చలితో నారంభము కావచ్చును. రోగికి వణకు (కంపము) గలుగును. చర్మము చల్లగా నుండును. దేహము లోపల మాత్రము మంటలు పుట్టును. జ్వరము యొక్క మధ్యకాలమునందును చలి గలుగి వచ్చును.

ఇన్ఫ్లూయెంజా (Influenza): దేహతత్త్వమునందు గలిగిన ఒకానొక అక్రమస్థితిలో నీ వ్యాధి గలుగును. ఈ వ్యాధిగలవారికి దేహమునందు వివిధావయవములలో మంటలు పుట్టును. శ్వాసకోశములందును, జీర్ణాశయమునందును, ప్రేగులయందును, నాడీమండలమునందును నిట్టి అక్రమస్థితి యేర్పడును. ఇందు తీవ్రమగు నడుమునొప్పి యుండును. దేహమునందలి యెముకలన్నిటియందును నొప్పి యుండును. రక్తమునందలి తెల్లకణముల సంఖ్య తగ్గియుండును. జ్వర ముండును. రోగి చాల బలహీనముగా నుండును.

విషమజ్వరము (Typhoid fever): చిన్న ప్రేగులయందలి శోషరసగ్రంథులయందు పుండ్లు ఏర్పడును. ప్లీహము పెద్ద దగును. తలనొప్పితోను మలబద్ధకముతోను అది యారంభమగును. అతిసారముతో నైనను ఆరంభము కావచ్చును. ఒక దినమునకన్న రెండవ దినమున, రెండవ దినమునకన్న మూడవ దినమున సాయంకాలములయందు జ్వరము హెచ్చుచుండును. ప్రాతః కాలములయందు జ్వరము తగ్గుచుండును. ఉద

రము పచ్చిపుండువలె నుండి ఒత్తిన బాధగా నుండును. ఉదరముపై నెర్రని పొక్కులు పుట్టును. తరుచుగా విరేచనము లగుచుండును. ఒకవారము జరుగునప్పటికి ప్లీహము పెద్ద దగును. చికాకు ఆరంభమగును. చికిత్స జాగ్రత్తగా చేయక అవకతవకలు చేసినయెడల రోగము విషమించును. ప్రలాపమును, సంధియును గలుగును. ధాతువు శోషించి, దోషించును. వడి యెక్కువగును. కన్నులు తెరచి చూచునుగాని యెవరిని రోగి గుర్తుపట్టలేడు. ప్రేగులయందలి పుండ్లు పెద్దవై ప్రేగులయొక్క ఆవరణపు గోడయందు రంధ్రము లగును. ఆ యాఘాతమువలనను, రక్తాతిసారమువలనను మరణము గలుగును.

ర క్త వి షీ క ర ణ ము (Septecemia): ఒకానొక ప్రదేశమునందు కుర్రుపు పుట్టి మంటలతో గూడియుండుట. జ్వరము, చెమటలు, నీరసము నిండుండును.

వ్ర ణ ము (Pyemia): చలి చెమటలతో గూడిన వరుస జ్వరము లుండును. రోగి చిక్కి, నీరసపడి యుండును. వ్రణమువలన నివి గలుగునని గుర్తించి వ్రణమును కనిపెట్టి చికిత్స చేయవలెను.

హా రి ద్ర జ్వ ర ము (Yellow fever): అత్యుష్ణమండలములందున్న ఆరోగ్యనియమములును, శౌచమును నెరుగనివారికి మాత్ర మిది గలుగును. జ్వరలక్షణము లన్నిటితోను కలిసి అకస్మాత్తుగా ప్రత్యక్షమగును. ఇందు రోగికి అమితమగు నీరసముండును. రోగియొక్క దేహమంతయు ఒక విలక్షణమగు పసుపుపచ్చని రంగుగల దగును. నాడి నీరసముగ నుండును. అమితమగు వాంతు లుండును.

చ లి జ్వ ర ము (Malaria): చలి, కుదుపు, చెమటలు, జ్వరము నిందలి లక్షణములు. ప్రతి 48 గంటలకుగాని 72 గంటలకుగాని 96 గంటలకుగాని ఒకతూరి యిట్టి జ్వరము గలుగును. వీనికి ద్వితీయక, తృతీయక, చాతుర్థిక జ్వరములని పేరు. ఒకేతూరి విపరీతమగు జ్వరము గలిగి చలి, కుదుపు (వణకు) గలుగును. ఈ చలి 10 నిమిషములు మొదలు 2 గంటలవరకు నుండును. జ్వరముయొక్క వేడి 104 మొదలు 106 డిగ్రీల వరకు నుండును. తరువాత జ్వరము కందిపోవును. దేహమంతయు నెర్రబడును. మంటలును, తాపమును, దాహమును నుండును. తలనొప్పి యుండును. నాడి అమితమగు వడితో కొట్టుకొనుచుండును. ఈ దశ $1\frac{1}{2}$ గంటలు మొదలు 5 గంటలవరకును పట్టును. అటుతరువాత దేహమంతయు అమితమగు చెమట గలిగి జ్వరలక్షణము లన్నియు ఆగిపోవును. తిరిగి రోగికి నీరసముతప్ప నెట్టిబాధయు నుండదు. చర్మము రంగు చెడును. ప్లీహము లావగును. రోగికి బలహీనత గలుగును.

మా ం స సం తా ని క (Measles): చిన్నపిల్లల కిది గలుగును. జ్వరము క్రమముగా వృద్ధిపొందును. చలియు, జ్వరమును నిందలిలక్షణములు. నాలుగవరోజున దేహముమీద నలుపుతోగూడిన యెరుపురంగు గలమెత్తని పూత గలుగును. వాని యాకృతి చంద్రఖండములవలె ◡ నుండును. తరువాత 2, 3 దినములలో జ్వర మాగిపోవును. తరువాత పొక్కులన్నియు ఊడి పొట్టు రాలిపోవును. ఈ పూత పూయుటకు ముందు నోటిలో దంతములకు నెదురుగా దవుడలోపల నెర్రగాకంది దానిపైన నీలిరంగుగల పొక్కులు పుట్టును.

జర్మన్ మాంససంతానిక (Measles): దీనినే సీమపొంగు లందురు. ఇదియును మాంస సంతానికవలెనే లక్షణములుగలిగి యుండును. పొంగు ఇంకను నెర్రగా నుండును. జ్వరమువచ్చిన రోజుననే పొంగు కాన్పించును.

ఆటలమ్మ (Chickenpox): ఇదియును శిశువ్యాధులలోనిదే. కొద్దిజ్వరముతో ఆరంభమగును. నెమ్మదిగా వృద్ధిబొందును. ఆటలమ్మ పొక్కులు మొదటిదినముననే గాన్పించి వృద్ధి బొందును. 2, 3 దినములలో జ్వర మాగిపోవును. పూతయును జారిపోవును.

రక్తజ్వరము (Scarlatina): ఇదియును శిశువ్యాధియే. జ్వరము అకస్మాత్తుగా వచ్చును. చిన్నబిడ్డగుణముండవచ్చును. నడుమునొప్పులును వాంతులు నుండును. జ్వరము 104 డిగ్రీలవరకు వృద్ధియగును. నాడి వడిగాకొట్టుకొనును. మొదటి దినమే పూతకాన్పించి క్రమముగావృద్ధిబొందును. చర్మము ఎర్రబడును. ఎర్రని యిసుకరేణువుల వలె పూతకాన్పించును. స్వరపేటికయందు దాహముండును. ఉపజిహ్వాయు నుండును. నాలుక బిరుసుగా నుండును. జ్వరముతగ్గి, పూతజారుటకు 3,4 దినములు పట్టును. చర్మముతోడుపు ఊడి పోవును.

మశూచికము (Smallpox): ఇది తఱుచుగా శిశువులకును, అరుదుగా నితరులకును గలుగును. ప్రతిదేశమునందును మశూచికము కలిగిన ఆవుదూడ మశూచికపు పొక్కులలోని రసిని ప్రజలరక్తములోని కెక్కించి టీకాలు వేయుచున్నారు. ఇందును విలక్షణమగు జ్వర ముండును. దేహమంతయు పొక్కులుపుట్టి, చీము పోసి, యెండి, పొక్కులు రాలిపోవును. నడుము నొప్పియు, వాంతులును, తలనొప్పితోగూడిన జ్వరము అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. పూత కనబడువరకును హెచ్చుజ్వర ముండును. పూత కనబడినతరువాత జ్వరమును, దానితోగూడిన యితరలక్షణములును తగ్గిపోవును. గట్టిపొక్కులు నాలుగవనాడు కాన్పించును. 6 వ నాడు మెత్త పడి మధ్యభాగము దిగబడును. 8 వ నాటికి చీములు పోసికొనును. తరువాత జ్వరమును దాని తోనుండిన యితరలక్షణములును తిరిగి ప్రత్యక్ష మగును. 10 వ నాటికి పూత పక్కులు గట్టును. జ్వరమును తగ్గిపోవును. మంటలును తగ్గును. చర్మ మీపూతలో చెడిపోయిన యెడల చర్మము నందు గుంట, లేర్పడును.

నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను అన్నిదేశముల వారును నిరసించుచున్నారు. చికాగోనగరమున నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను తీసివేసినారు. టీకాలువేయుట క్రిమినల్ నేరమని జార్జి బెర్నార్డ్ షాగారు 1926 సంవత్సరము సెప్టెంబరు ఫిజికల్ కల్చర్ పత్రికలో నిరూపించియున్నారు. టీకాలు వేసినవారిని శిక్షించుట అవసరమని యాతడు చెప్పినాడు. తనకు మశూచికము కలిగెననియు టీకాలువేయించుకొనకపోయినను తాను మశూచికమును కుదుర్చుకొంటిననియు నాతడు వ్రాసెను. "సూర్యకాంతి, యుక్తమగు ఆహారవిహారములు, శౌచము, ఆరోగ్యనియమములు, టీకాలు వేయకుండుట — వీనివలననే మశూచికము రాకుండ ఆగిపోవునని యాతడు వ్రాసినాడు.

ముఖోవర్ణము (Erysipelas): చర్మముమీద మంటలు గలిగి త్వరగా వృద్ధిబొందును. జ్వరము, మంటలు అకస్మాత్తుగా గలుగును. మొదటి దినమున నెర్రని మచ్చలు, పొడిగను, మంట లతో గూడియు పుట్టును. అంచులు కొంచెము పైకి ఉబ్బియుండును. మంటలతో గూడిన యీ

మచ్చలు మధ్యభాగమున నయమై ప్రక్కలకు వ్యాపించును. ఈ మచ్చలు సాధారణముగా ముఖముమీదనే పుట్టును.

మేదోమజ్జాగతజ్వరము (Cerebrospinal-fever): మెదడునందును, వెన్నుపామునందును నుండు మూలుగునందలి దోషములచే నీజ్వరము కలుగును. చలి, జ్వరము, వాంతులు, వెన్నుపాములో నొప్పితో గూడిన యీ వ్యాధి అకస్మాత్తుగా ఆరంభించును. వెన్నుపామునకు సంబంధించిన కండరములందు ఈడ్పు (Contraction) కలిగి తల, మెడలు, వెన్నుపాము బిగదీయును. తల వెనుకకు నీడ్చుకొనిపోవును. ప్రలాపమును, సంధియును ఉండి తరువాత మగత (Coma), మూర్ఛ గలుగును. కపాలనాడులయందును, మజ్జానాడులయందును, ఉద్రేకము పుట్టును. తొడయును, దేహమును సమకోణముగా L నేర్పడును. మిగతకాలు చాచుటకు వీలుండదు. ఇట్టి వ్యాధి నయమైనతరువాత గుడ్డితనమో, చెవుడో, మానసిక దౌర్బల్యమో, పక్షవాతమో నిలిచిపోవును.

చెవివాపు (Mumps): ఇది శిశువులకు కలుగు వ్యాధి. చెవిక్రింద నుండు గ్రంథులు వాచును. అందు తాపము బుట్టును. రెండుచెవులకు నెదురను, దిగువను వాపును, నెమ్మది నెమ్మదిగా వృద్ధిపొందు కొద్ది జ్వరమును కల్గును. ఆహారము నమలుటకును, మ్రింగుటకును కష్టముగా నుండును.

తరుణమగు కుతికవాపు:— ఇందు కంఠములోపల నుండు కుతుకలు (Tonsils) వాచి మంటలు పుట్టును. గొంతు వేడిగను పొడిగను నుండి మాలిన్యముతో కూడియుండును. కుతుకలు వాచి యెఱ్ఱపడియుండును. వానిపై పచ్చని మచ్చలుండును. కుతుకలయందును, చుట్టుప్రక్కలను చీము కలుగును. ఆహారము నమలుటకు వీలుండదు.

సర్పి (Diphtheria) : కుతుకలు, సప్తపథ, స్వరపేటికలయందలి తాంతవ పదార్థ (Fibrous) ములందు మంటలు పుట్టును. కంఠము బిగుసుకొనిపోవును. కొద్దిజ్వర ముండును. సప్తపథ, స్వరపేటిక, కుతుకలు, అంగిలి వాచి యెఱ్ఱబడును. రోగగ్రస్తమైన భాగములమీద ఒక తెల్లని పొర ఆరంభమై క్రమక్రమముగా చుట్టుప్రక్కల నాక్రమించుకొనును. ఆపొర మిక్కిలి కష్టముమీద ఊడిపోయి నెత్తురుకారునట్టియెఱ్ఱని పొర యుండును. తిరిగి తెల్లనిపొర యారంభించును. ఆహారము నమలుటకును మ్రింగుటకును మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. స్వరపేటికయు, సప్తపథయు నిట్లు చెడినయెడల శ్వాసకు ఆటంకము కలుగును. ఇందలి మాలిన్యములు ఎక్కువగా నున్నయెడల రోగిశక్తులు క్రుంగిపోయి మూర్ఛ (మగత) కలుగును.

కోరింతదగ్గు (Whooping cough): శిశువులకిది గల్గును. శ్వాసాశయములందలి ఆమత్వచమున విదాహము కల్గును. ఈ వ్యాధికి రెండు దశలు. అందు మొదటి దశయందు చలియు సప్తపథయందును, స్వరపేటికయందును మంటలును, తేలికయగు దగ్గును నుండును. ఒకటి రెండు వారముల తరువాత దగ్గు తెరలు తెరలుగా వచ్చును. చాలసేపు దగ్గు కలిగి ఒక దీర్ఘమగు ఉచ్ఛ్వాసము కల్గును. అప్పుడు ధ్వని కూడ కలుగును. దగ్గునపుడు ముఖము ఎఱ్ఱపడును. కన్నులు వాచి గుడ్లు వెళ్లుకొనివచ్చును. తరువాత వాంతి కలుగును.

ఆమవాతజ్వరము— ఇందు అన్నిసంధుల యందు మంటలును పోట్లును ఉండును. వ్యాధి అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. అప్పుడు ఒకసంధిలోగాని, ఒకకీలులోగాని, కీళ్లన్నిటియందుగాని నొప్పులు పుట్టును. కీళ్లన్నియు నెఱ్ఱపడి వేడిగా నుండును; వాచును. నొప్పులవలన పచ్చిపుండువలెనుండును. ఒక్కకీలునందు బాధతగ్గినయెడల మఱొక కీలునందు హెచ్చును. మూత్రము రానే రాదు. వచ్చినయెడల మిక్కిలి ఆమ్ల (పుల్లని) స్వభావము కలిగి చిక్కగా నుండును. రోగికి నీరసముండును. ఎక్కువగా చెమట పోయును.

అంకిలికలుసుకొనిపోవుట: దీనికి తరువాత ఒక పుండు పుట్టును లేదా ఒక రంధ్రమేర్పడును. రోగము అకస్మాత్తుగా ఆరంభమగును. మెడ, దవుడ, ముఖము బిగుసుకొనిపోవును. కండరములన్నిటియందును ఈడ్పు కలుగును. ఆయొడ్డు కబంధమునందలి కండరములయందును, కాలుసేతులయందలి కండరములయందును వ్యాపించి బిగుసుకొనిపోవును. భరింపరాని బాధ యుండును. పండ్లుకరుచుకొనిపోవును. జ్వర ముండును. నాడి వడిగా కొట్టుకొనును. శ్వాస వడియగును. మరణాంతమువరకును మంచి తెలివి యుండును. కొలదిదినములలోనే మరణము కల్గును.

తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్స

మందువైద్యులు రోగచిహ్నములను మాత్రమే దృష్టియందుంచుకొని మాత్రలను, చూర్ణములను, కషాయములను నిత్తురు. ప్రకృతిచికిత్సకుడు చిహ్నములకు గాక రోగమూలకారణమగు అన్యపదార్థములను వెలువరించుటకు దేహము నందలి ధాతుశక్తిని వృద్ధిచేయుటకును ప్రయత్నించవలెను. దేశమునందు వైద్యశాసన మున్నయెడల వైద్యశాసనమువలని శిక్షను తగ్గించుకొనుటకు మాత్రము విశాలహృదయముగల ఒక మందువైద్యుని తోడుచేసుకొనవలెను. అనేకులు ప్రకృతిచికిత్సకులిట్లేవ్యవహరించుచుందురు. లైసెన్సుండుటవలన మందువైద్యుల చేతిలో నెందరు చనిపోయినను అతని నేశాసనమును బాధింపదు. ప్రకృతి చికిత్సకునిచేతిలో నొకడు మరణించినను వానిని కోర్టున కీడ్తురు. ఇది వైద్యశాసనమున్న దేశములలోని సంగతి. అక్కడ ప్రకృతిచికిత్సయే చేసినను లైసెన్సుగల మందువైద్యునిద్వారా జరుగవలెను.

ఒకనికి వ్యాధి కలిగినతోడనే గాలియు, వెలుతురును బాగుగా వచ్చునట్టి గదిలో రోగిని పరుండబెట్టవలెను. అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే వానిని కదలించవలెను. రోగికి తెలివియున్నంతవరకు వానిరోగముయొక్క తీవ్రతను గురించికాని, అపాయస్థితినిగురించికాని విచారించుటకు సావకాశమును కలిగింపరాదు. ఆతనికిఉత్సాహముకలిగించుచుండవలెను. రోగ నివారణము తప్పక కలుగుననియు, ఇట్లే అనేకరోగములు నివారింపబడెననియు వానికి నచ్చచెప్పుచుండవలెను.

జ్వరమును, అజీర్ణమును ఉన్నప్పుడు రోగిని తగినంతకాల ముపవాసముంచవలెను. ఆ యుపవాస కాలమున వానికి చల్లని నిర్మలమైన నీటి నిచ్చుచుండవలెను. అప్పుడప్పుడు కొంచెము నారింజ రసము నీయవచ్చును. జ్వరమును, అజీర్ణమును సాధారణముగా నయమగును. ప్రతిఉదయము సాయంత్రమున నులివెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేసి వేడినీటితో దేహమంతయు బాగుగాకడుగ

వలెను. వెన్నుపాము, మెడలు, మృదువుగా మర్దన చేసి వేడినీటికాపడము పెట్టవలెను.

ఎనిమాచేయుటను గురించియు, మలపదార్థమును వెలువరించుటను గురించియు, దానివలన రక్తము నందు శుద్ధి కలుగుటను గురించియు ముందు ప్రకరణములలో వివరింపబడును ఎనిమాచేయుట వలన దేహమునందలిమాలిన్యములు వదలిపోయి నాడులయందు బలమేర్పడి ధాతువులు బలపడి రోగనిరోధకశక్తి వృద్ధిపొందు నని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలయును.

ఏచికిత్సయైనను నెక్కువగా చేయరాదు. రోగి యొక్కశక్తి ననుసరించియు, రోగముయొక్క తీవ్రతనుబట్టియు నేవేని ఒకటి, రెండు ప్రక్రియల నేరుకొని చికిత్సచేయవలెను. చికిత్సలతో రోగిని విసిగింపరాదు. చికిత్సాప్రక్రియలలో ఉష్ణోదకశీతలోదకస్నానములు, ఉష్ణోదకప్రక్షాళనములు, స్వేదశీతబంధములు, ఆవిరి, సూర్యకాంతి, వెలుతురు, కూనేస్నానములు, సూర్యకిర .చికిత్స, బలమునిచ్చు వ్యాయామములు, మర్దన, వెన్నుపాము సరిచేయుట, ఎనిమా, మలముశోధనచేయు ఆహారము, నీరుత్రాగుట, ఫలరసములు త్రాగుట, రోగనివారకమగు చలనములు, మానసిక చికిత్స మొదలగునవి వాడవచ్చును.

కాలికవ్యాధుల చిహ్నములు

దేహతత్వమునందు సామాన్యముగాగలుగుకాలికవ్యాధుల చిహ్నముల కొన్నింటి నిచట వివరించుచున్నాము:

ఆమ్లమూత్రము : కండరములయందును, సంధుల యందును నొప్పు లుండును. తలనొప్పి, నాడులయందు మంట, చర్మవ్యాధులు నుండును. అగ్నిమాంద్యము, రక్తపుపోటు (Blood pressure) నుండును. మూత్రము తక్కువగాగాని, నల్లగాగాని యగును. ఎక్కువైన మూత్రికామ్లముతో కలిసి ఆమ్లస్వభావముగల మూత్రము చాలకొద్దిగా నగుచుండును. ఇదిక్రమముగా ఆమవాతముగాగాని, మేహవాతముగాగాని మారును. అందు మాంసకృత్తులు తిన్నగా జీర్ణముగాక దేహమునందు నిలిచిపోయి రోగమును కలిగించును. దేహమునందు ప్యూరిన్ అను పేరుగల మూత్రలవణములు ఎక్కువగ నుండును.

అతిమూత్రము : తక్కువ బరువుగల (Specific gravity) మూత్ర మెక్కువ పరిమితితో నగును. దాహ మెక్కువగా నుండును. చర్మ మార్చుకొనిపోయియుండును. ఇంక నితరలక్షణము లేవియు నుండవు.

మధుమూత్రము : ఈ వ్యాధికి రక్తము నందు చక్కెర ఎక్కువగా చేరియుండును. మూత్రమునందును చక్కెర యెక్కువగానే చేరియుండును. మితముతప్పిన (దయ్యపుఆకలి) ఆకలియు దాహమును నుండును. దేహమునందు బలము, తూకము తగ్గిపోవుచుండును.

ఆమ్లపిత్తము : కర్బనహైడ్రజములు మిక్కిలి తక్కువగను, మాంసకృత్తులు క్రొవ్వుపదార్థములు మిక్కిలి యెక్కువగనునుండు పదార్థములు తినుటవలన నీవ్యాధి కలుగును. శ్వాస కఠినముగా వచ్చుట, తలనొప్పి, ప్రలాపము, జ్వరము నాడి వడిగా కొట్టుకొనుట, గాలి వదలునప్పుడు

తియ్యని వాసన కలిగియుండుట, మగతగా నుండుట, మూర్ఛ యీరోగలక్షణములు.

మూత్రరక్తము: మూత్రపిండములు తిన్నగా పనిచేయక దేహమునందు మాలిన్యములు నిలిచిపోయినప్పు డీవ్యాధి కలుగును. మూత్రపిండములందు దాహ ముండును. మూత్రమునందు మూత్రలవణములుతగ్గి శ్వేతధాతువు(albumen) ఎక్కువగును. బద్ధకమును కఠినమగు శ్వాసయు నుండి చర్మము రంగుమారియుండును. తలనొప్పి, తలదిమ్ము, అతినాగము, వాంతులు నుండును. ముక్కువెంట నిదలుగాలిసైతము మూత్రపువాసననే కలిగియుండును. అనగా దేహ మంతయు మూత్రముతో నిండియున్నదని యర్థము.

మేదోవృద్ధి: అమితమగు క్రొవ్వు దేహమంతయు నిండియుండి ఆహారముచేతగాని వ్యాయామముచేతగాని వెలువరించ శక్యముగాక యుండును.

స్కర్వీ: ఆహారపదార్థములందు లోహలవణములును, విటమినులును అనగా జీవసత్తులును లోపించియున్నప్పు డీవ్యాధి కలుగును. రోగికి రక్తక్షయమును, బలక్షయమును నుండును. (దంతపు) చిగుళ్లు ఉబ్బి యుండును. ఆమత్వచమునందును, రసిపారనుండియు రక్తము స్రవించును. కూరలు, పండ్లు తినుటవలన నీవ్యాధి తగ్గును. వీనినితినని లోపమువలన నీవ్యాధి కల్గినదని గుర్తింపవలెను.

మలవిషీకరణము: ప్రేగులయందుండి మలము వెడలిపోక దేహమునందలి ధాతువులలోచేరి వానిని విషయుత మొనర్చును. తలనొప్పి, తలదిమ్ము, బద్ధకము, నీరసము, నిద్రలేమి, అగ్నిమాంద్యము, గజ్జి, చిడుము, నోటిపూత, సప్తపథయందు దాహము, దుర్గంధముతోకూడిన మలము మొదలగునవి దీనిలక్షణములు. మలబద్ధకముపోయిన నీలక్షణము లన్నియు తగ్గిపోవును.

కర్బనహైడ్రజవిషము: ఆహారమునందు కర్బనహైడ్రజము లెక్కువగా నున్నప్పు డీవ్యాధి కలుగును. అమ్లమూత్రమునందు వలెనే యిందును నితరలక్షణము లుండును. కాని యిందు మూత్రమునందు మూత్రికామ్లమునకు బదులు శిలామేహ ముండును.

ఆమ్లాహారజవిషము: ఆమ్లములను కలిగించునట్టి పాలు, పప్పు, పిండి మొదలగు పదార్థములను నెక్కువగా తినుటవలన నీవ్యాధి కలుగును. పుల్లనిఫలరసము లీజాబితాలో జేరవు. అవి దేహమునందలి ఆమ్లముల తగ్గించుటకే సహాయపడును. ఆహారమును గూర్చిన పాఠమునందీవిషయము విపులముగా చర్చింపబడును. ఈ వ్యాధియొక్కలక్షణములు: నరములు దుర్బలముగా నుండుట, నిస్సత్తువ, నిద్రలేమి, తలనొప్పి నాడులయందు మంట, కండరములయందును కీళ్లయందును నొప్పులు, అగ్నిమాంద్యము, అపానవాతము, గజ్జి, చిడుము, జలుబు, మూత్రమునందు పులుపు ఎక్కువగా నుండుట. ఆహారమునందు మార్పుకలిగించినంతనే పైచిహ్నములన్నియు తగ్గిపోవును.

క్షయ: జ్వరము సాయంతనములయందు వృద్ధిపొంది ఉదయములయందు తగ్గుచుండును. రాత్రులయందు చెమట పోయును. దేహమంతయు పచ్చనిరంగుగా నుండును. బలహీనత, రక్తక్షయము, మాంసము ఆర్చుకొనిపోవుట, అగ్నిమాంద్యము నుండును. మలమూత్రములందును, కఫమునందును, క్షయసూక్ష్మజీవులను బట్టి యీ వ్యాధిని తెలుసుకొందురు. రోగముయొక్క ప్రా

రంభదశయందు పలుచనికఫముతో కూడిన దగ్గు ఉండును. భుజములయందును, గుండెయందును నొప్పి యుండును. స్టెతెస్కోపుతో వినినప్పుడు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు పీల్చునప్పుడు ధ్వనియె క్కువగాను, మాట్లాడునప్పటిధ్వని దుర్బలము గను వినిపించును. రోగ మింక కొంచెము ముదిరినప్పుడు కఫము చిక్కబడి కుదుపలుగా నేర్పడును. ఇంకను రోగము ముదిరినయెడల శ్వాసాశయములందు రోగపదార్థముచే నిండినకోశము లేర్పడి పైజెప్పిన లక్షణములు మరింత తీవ్ర రూపముతో గాన్పించును.

క్షయరోగమునకు చికిత్స: మందు వైద్యులుసైతము, ప్రకృతిచికిత్సవలనమాత్రమే యీవ్యాధి కుదురునని యొప్పుకొని యున్నారు. ప్రకృతిచికిత్సవలనసైతము ఈవ్యాధి ప్రారంభమునందే చికిత్సచేసిన సులువుగా కుదురును. రోగము ముదిరినయెడల నయముకాకుండుటయు కలదు. సూర్యకాంతి అత్యంతగుణము నిచ్చును. కొందరు ఎలక్ట్రిక్ దీపమును సైతము వాడెదరు. కాని అది మితముగా కాక యెక్కువగా వాడిన యెడల దౌర్బల్యము కలిగించును. పరిశుద్ధమగు వాయువుసైత మీవ్యాధి కత్యంతగుణయుత మైనది. మనశ్శాంతియు, విశ్రాంతియు నీరోగమునకు మిక్కిలి అవసరమై యున్నవి. ఆహారమును నెక్కువగా నీయరాదు. రసయుతములగు ఫలములను, కొలదిగా ఉడికించిన లేతకాయ గూరలను, ఆకలితీరువరకుమాత్రమీయవచ్చును. తగుమాత్రము వ్యాయామ మవసరమైయుండును. అది చేయలేనియెడల ఆరుబయటగాలిలో పరుండుట మంచిది. లేదా యొకరు దేహమునకు మర్దన చేయుచుండవచ్చును. వెన్నుపాముసందలి పెళుసుదనము పోవుటకై అచ్చట మృదువగు మర్దనము చేయవలెను. రోగియొక్క మానసికస్థితివలన రోగనివారణమునకు సాయము కల్గింపవలెను. అతనికి ధైర్యోత్సాహములు కలిగింపవలెను. ఇట్టిరోగములు వచ్చి, రోగము పోగొట్టుకొనినవారిచరిత్రములు చదివి, చెప్పి వానిరోగముసైతమట్లే నివారణమగునని వానినచ్చచెప్పవలెను. వానికి నిరుత్సాహము, భయమును స్థిరమగునేని మన కపజయ మాసన్నమైనదని గ్రహింపవలెను. ఆదిత్యపేటికాస్నానమువలన అద్భుతమైన గుణము కల్గును.

ఉపదంశము (సవాయి): ఈ కాలిని వ్యాధికి మూడుదశలు కలవు. మొదటిదశలో గట్టికదుము, దానిపైన పుండును కలుగును. ఇదిసాధారణముగా లింగాగ్రచర్మముచివర కలుగును. సవాయిసంబంధమగు మాలిన్యము తగిలిన యెడల దేహమునందలి యేయితరభాగమునైనను నిది కలుగవచ్చును. రోగ మంటిన 15 మొదలు 20 దినములుతరువాత నీవ్యాధి కాన్పించును. రెండవదశయందు దేహమునందంతటను కురుపులుపుట్టును. నోటియందలి ఆవత్వచమునందును ఈకుర్పుల్లుపుట్టును. గొంతునందసైతమిట్టివియే కలుగును. కనీనికయందు మంటలు పుట్టును. కీళ్ల నంటియుండు పొరయందున మంటలు పుట్టును. లింగాగ్రముమీద పుట్టిన కొరుకుడు (పుండు) పుట్టిన 6 మొదలు 12 వారములలోపల నిది కలుగును. చివరదశలో సంధాతువును (Connective tissue) చీల్చుకొని సన్ననికాయలు చర్మము మీదికి పొడుచుకొని వచ్చును. అవి చిట్లి పుండ్లగును. దేహమునందలి యేయొక్కభాగమునందైనను నిట్టిలక్షణములు కాన్పింపవచ్చును.

రికెట్సు: ఇది శిశువులయందు కలుగువ్యాధి. ఎముకలు సరిగా నుండక వంకరగా నేర్పడును.

అంతరవయవములయందును రోగ ముండును. ఇది ఆహారమునందలి లోపములవలన కలుగును. ఇది ఎముకలు మెత్తపడి క్రొత్తధాతువు లేర్పడును. అందువలన ఎముకలు సరిగా కదలవు. కీళ్లుండుచోట్ల ఎముకలచివరలు లావుగా నుండి, కీళ్లు వంచుటకు వీలులేకయుండును తల లావై చదరముగా నేర్పడును. ఈవ్యాధివలన దొడ్డికాళ్లు ఏర్పడును.

కాలికవ్యాధులకు స్వాభావిక చికిత్స

తరుణవ్యాధులకును, కాలికవ్యాధులకును చికిత్స యందు భేద మెంతమాత్రమును లేదు. ఇందును దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించుట, దేహతత్వమునుబలపఱుచుట- యివియే ప్రధాన విషయములు. దేహమునందు చిరకాలమునుండి చెడియుండిన అంతరవయవముల క్రియలు సహజ స్థితిలోనున్నట్లే వా రనుకొనుచుందురు. కాని అంతరవయవములు చిరకాలముక్రిందటనే పాడయి వారి దేహములందు చిరకాలమునుండియు రోగ ముండును.

ఆమ్లపిత్తమును కుదుర్చుటకు క్రొవ్వుపదార్థములును, మాంసకృత్తులును తగ్గించి పిండిపదార్థములను, తీపిపదార్థములను ఎక్కువ పుచ్చుకొనుచుండవలెను.

మధుమూత్రమునందు ఆహారవిషయమున శ్రద్ధ తీసికొనవలయును. 3 మొదలు 7 దినములవర కుపవసింపవలెను. తరువాత కర్బనహైద్రజములు లేని ఆహారముల నిచ్చుచు మూత్రమునందలి మధుపదార్థ మెంతతగ్గినదో చూచుచుండవలెను. తరువాత కర్బనుహైదజాహారములను కొలదిగా చేర్చి తినవలెను. అప్పుడును మూత్రమునందలి మధుపదార్థము పెరుగకుండునట్లు చూడవలెను. దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించునట్టి తవుడు, కాయగూరలు, పండ్లుమొదలగు వానిని ఎక్కువగా తినవలెను. దీనివలన సయితము ధాతుశక్తి వృద్ధియగును. వృక్కకము, పైత్యకోశము— వీనియందలి మాంద్యము తగ్గిపోవును. మలబద్ధకములేకుండునట్లుచూడవలెను. మూత్రరక్తమునందు మాంసము, కోడిగుడ్లు మొదలగు ఆహారములను మానివేయవలెను. మల, మూత్ర, స్వేదములను వెలువరించునట్టి యాహారములనే తినవలెను.

స్కర్వీ, రిక్కెట్సు, అమ్లాహారవిషము, నత్రజనుహైద్రజవిషము— వీనియందెల్ల ఆహారమునందలి మార్పువలన నెక్కువసుగుణము గల్గును. కాయగూరలను, ముఖ్యముగా ఆకుగూరలను తినుటవలన నీవ్యాధులు కుదురును.

మేదోవృద్ధియందు చక్కెర, పిండిపదార్థములు, క్రొవ్వుపదార్థములు బొత్తుగా మానివేయవలెను. వ్యాయామము బాగుగా చేయవలెను.

ఉపదంశమునకు దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి, రక్తమును శుద్ధిచేసి, ధాతుశక్తిని పెంచవలెను. దీనికి ఆదిత్యపేటికాస్నానము లద్భుతముగా పనిచేయును. ఉపవాసములును ఫలాహారములును ఎక్కువ మేలుచేయును.

చలిజ్వరమునందు మలమూత్రములుగాను, స్వేదముగాను దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి రక్తమును శుద్ధిచేయవలెను. జలచికిత్సవలన జ్వరమును తగ్గింపవలెను. మృదుమర్దనము వలన వెన్నుపామునందలి స్థితస్థాపకగుణమును వృద్ధిచేయవలెను.

రోగముయొక్క ఉత్తరదశ (Prognosis) : రోగము సులువుగా నయమగు స్థితికి మంచి ఉత్తరదశయనియు, మూత్రరక్తము, ఆమ్లపిత్తము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులయందు రోగ నివారణమగుట మిక్కిలికష్టముగాన దీనికి చెడు ఉత్తరదశ యనియు పేరు.

ప్రశ్నలు

1. జ్వరలక్షణములను వివరించి ఒకరోగికి జ్వరము కలదని నిరూపించుటకు తగినవిధానముల పేర్కొనవలెను.

2. చలిజ్వరముయొక్క వివిధదశలను, లక్షణములను పేర్కొనునది.

3. మశూచికలక్షణముల పేర్కొనుము - దీని నాపుటకు నేటివారు చేయు వాద మేమి ?

4. తత్త్వమునందు గలిగిన తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్సలను పేర్కొనుము. మందువైద్యులతో మన కెంత సంబంధ ముండవలెను?

5. చికిత్సచేయుటలో ప్రక్రియ లెక్కువ కాకుండుటకు మన మేమి చేయవలెను ?

6. మలవిషమను రోగముయొక్క లక్షణముల వివరించుము.

7. క్షయరోగము, దానిచికిత్సను వివరించుము.

8. రిక్కెట్సుయొక్కలక్షణములను తెలుపుము.

9. దేహతత్త్వమునందు కలుగు కాలికవ్యాధులకు సామాన్యచికిత్స యేమి ?

10. మధుమూత్రమునకు చికిత్స యెట్లు చేయవలెను ?

కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికాగితముమీద వరుస సంఖ్య ఉండవలెను. అన్ని కాగితములను కలిపి గుండు సూదితో కుట్టవలెను: లేదా దారము కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

2 వ పాఠము

ప్రత్యేక వ్యాధులు – వాని చికిత్స

మలబద్ధకము

“సర్వే రోగాః మలవశాః” అని వాగ్భటసూక్తి. మానవులను పీడించు లెక్కలేనన్ని వ్యాధుల కును మూలమైన దీ మలబద్ధకము. దీనివలననే నొప్పులు, తీపులు, సలుపులు, పోట్లు, మంటలు నేగాక దాదాపు అన్నిరోగములును పుట్టు చున్నవి. ప్రపంచకమునందలి వ్యాధిపీడితులలో మలబద్ధకమువలన బాధపడువారి సంఖ్యయే అన్ని యితరరోగములచే పీడింపబడువారి సంఖ్యకన్న నెక్కువగా నుండును. దేహ మొక కొలిమి. (Furnace) కొలిమికివలెనే మన దేహమునకును పొగ పోవుటకు మార్గ ముండవలయును. లేని యెడల కొలిమి పొగచే నావరింపబడి తిన్నగా మండదు. కరుగవలసిన లోహములు తిన్నగా కరగవు. అట్లే దేహమునందలి ఆహారము పచ నము అయిన తరువాత మలము సక్రమముగా వెడలనిచో తిరుగ తినినపదార్థములు సరిగజీర్ణము కాకుండును. మలములు దేహమున నిలిచిపోయి కాలి, కుళ్లి, మురుగెత్తి, దుర్వాయువును గలిగిం చును. అవి రక్తములో చేరి బలమును, మెదడులో చేరి తెలివిని చెఱచును. తరువాత మరణమును గలుగును. ప్రకృతిచికిత్సకుడు తనవద్దకు వచ్చు ప్రతిరోగికిని కొద్దియో గొప్పయో మలబద్ధక ముండునని యెఱుగును. అనేకులు తమకు మల బద్ధక మున్నదనియే యెరుగరు. వారు తమకు దినమున కొకతూరి విరేచన మగుచున్నదిగాన మలబద్ధకము లేదనుకొందురు. దినమున కొకతూరి మలమోచన మగుచున్నను, ఇంకను మలము 24 గంటలు అనవసరముగా వారి దేహములో నిలిచియే యుండును. పెద్దప్రేగులలో నది 24 గం టల కాలము మురుగుచు, కుళ్లుచు, దుర్వా యువులను గలిగించుచు నుండును. మనము తినిన ఆహారము 8-12 గంటలలోపల జీర్ణమై మలము వెడలిపోవలయును. 16 గంటలలో వెడలి పోయినను నిబ్బంది లేదు. అంత కెక్కువకాలము నిలిచియున్నయెడల అది ఆరోగ్యమును చెడ కొట్టును. దినమున కొకతూరి విరేచనమగు వారికి 8-16 గంటలలో వెడలవలసిన మలము వెడలక నిలిచినయెడల అది యింకను 24 గంటలవరకు పెద్దప్రేగునందు నిలిచి అనేకరోగములకు కారణ మగును. మిచిగానులోని బాటిల్ క్రీక్ ఆరోగ్య సదనాధిపతులగు జె. హెచ్. కెల్లాగుగారు ఆరోగ్యవంతులకు ఎన్నితూరులు భుజించిన అన్నితూరులు విరేచనమగునని సెలవిచ్చి యు న్నారు. ఉదయమున తినినది సాయంత్రమును, సాయంత్రమున తినినది ఉదయమును వారికి వెడలిపోవును.

మలచలన పరీక్ష (Motility test) యని ఒకచిన్న పరీక్ష యున్నది. కూరపసుపో, బొగ్గుపొడియో 5, 6 గురిగింజలయెత్తు భోజనానంతరము మ్రింగి ఆ రంగు విరేచనములో నెప్పుడు కాన్పించునో కనిపెట్టియుండవలెను. ఆమధ్యకాలము మలచలన కాలము అనబడును. ఇట్లు మనము తినిన పదా

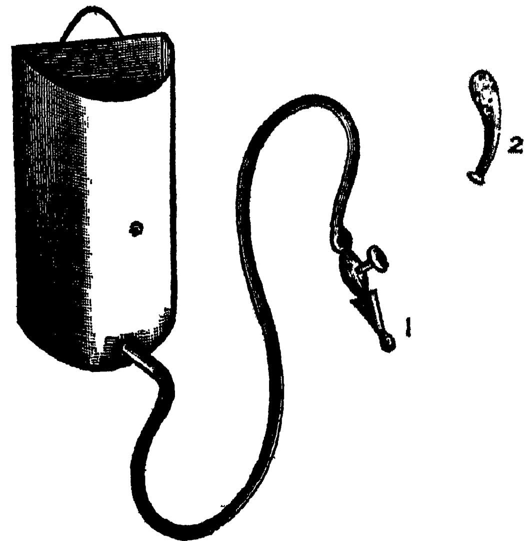
స్థము దేహమునుండి వెడలి పోవుట కెన్ని గంటలు పట్టునో తెలియగలదు. అట్లు మనము తిన్న ఆహారశేషము 16 మొదలు 24 గంటల కాలములోగా వెడలిపోవనియెడల మలబద్ధక మున్నదని గ్రహింపవలెను. ఆ రంగు తరువాత కెన్నిగూరులవరకు కాన్పించుచుండునో గుర్తించుకోనవలెను. అటు లెన్నిగంటలవరకు ఆరంగు కాన్పించుచుండునో అన్నిగంటలవరకు మలము ప్రేగులలో ఆటంకపెట్టబడి నిలచియున్నదని గ్రహింపవలెను

మలబద్ధకము మూడురకములు: 1 ప్రేగులయందు తగిన బలము లేక గలుగునట్టిది; హీనబల మన బడును. ప్రేగులు లావై జారి యున్నప్పుడిది కలుగును. 2 ప్రేగులయందు ఈడ్పు గలుగుటచేత మలము జారకుండును. దీనికి సంకోచక మనిపేరు. 3 ప్రేగులయందు కాయలు, కంతులు, గ్రంధులు మంటలు మొదలగునవి యుండి మలమున కాటంకము గలిగించిన అది నిరోధక మనబడును. పొట్టవానియందు బిస్మత్ (Bismuth) నిచ్చి ఎక్సురే (X-ray) పరీక్ష చేసినయెడల నేభాగ మున నెట్టి ఆటంకము గలదో తెలియగలదు.

కఠినములగు మలబద్ధకములందు యెనిమా బాగుగా పనిచేయును. ఎనిమా వాడు నట్టి విధము ముందు వివరింపబడును. కాని ఎనిమావలననే మలబద్ధకము పూర్తిగా నయము కాదు. ఆహార విహారములయందును, అలవాటులయందును మార్పులు చేయుట వలననే యిది కుదురును. తవుడుతోగూడిన ధాన్యములు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, అత్తిపండ్లు, నారింజ, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమల, ఆలబఖారా, జలదారు, రేగు మొదలగునవి తినుటవలన మలబద్ధకము పోవును. పైపదార్థములు ప్రేగులయందలి కదలికను నెక్కువచేయును. అగర్ (Agar) అనుదాని వాడుకవలన మలబద్ధకము పోవును. తవుడునందు పోషకద్రవ్యములు తక్కువగా నున్నవి కాని మలబద్ధకమును పోగొట్టుటలో నది బాగుగా పనిచేయును. ప్రతిదినము భోజనము చేయుటకు పూర్వము 1, 2 లోటాల వేడినీటిని త్రాగుచుండుట వలనను మలబద్ధకము అంత రించును. పొట్టపైన పెద్ద ప్రేగువెంట సవ్యముగా (Clockwise) మర్దన చేయుటయును మంచిదే. జల, సూర్యకిరణాది చికిత్సలవలనను మలబద్ధకము పోవును. అది మున్ముందు వివరింపబడును. ఆహారశాస్త్రమునకు సంబంధించిన పాఠములు వ్రాసినప్పుడు మలమోచకములగు ఆహారముల వివరింతును.

ఎనిమాచేయు విధము

ఆసనముగుండ పెద్దప్రేగులోనికి నీరు నెక్కించుటకు యెనిమా ఒక పనిముట్టు. త్వరగా మలమును వెడలించుటకు దీనికి సాటియైన విధానము ఇంకొకటి లేదు. దీనిని సక్రమముగా చేయవలెను. రోగి పండుకొను రీతినిబట్టి దీనిప్రయో



జనముండును. రోగి కుడిచేతిమీద ఒత్తిగిలి పరుండవలెను. ఎనిమాడబ్బా 4, 5 అడుగులయెత్తున కట్టవలెను. డబ్బాలో పోసిననీరు ఎత్తునుండి వచ్చును గాన బరువుగా నుండును గాన రోగి యొక్క పెద్దప్రేగు పైభాగమువరకును ఈ నీరు చేరును.

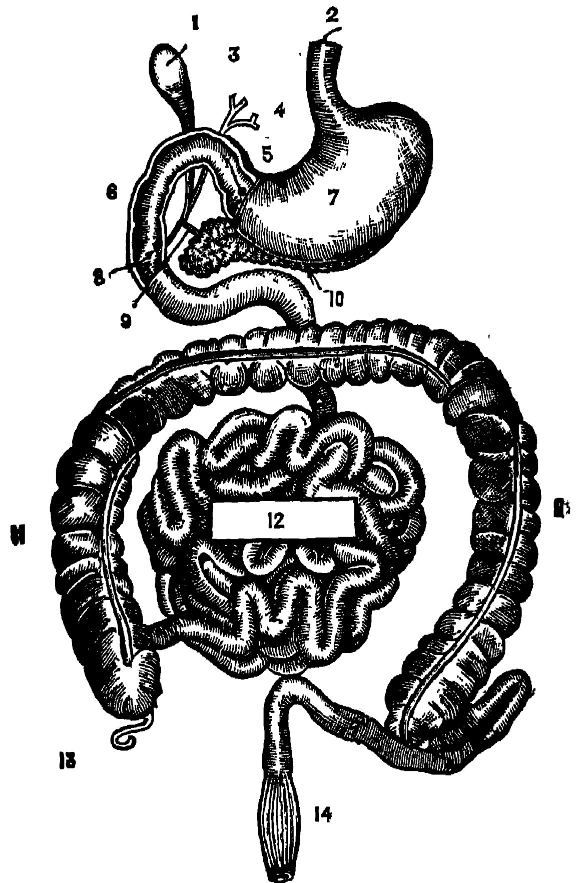
మొదట 2 పైంటుల అనగా 1 శేరు నులివెచ్చని నీటిని నెమ్మదిగా ప్రేగులలోనికి పోసీయవలెను. మొదట వెంటనే విరేచనము కానుండుబాధ కలిగినయెడల నీటిప్రవాహము నప్పటి కాపవలెను. తరువాత తిరిగి పోసీయవలెను. ఆనీటిని కడుపులో 10, 15 నిమిషములు నిలువ యుంచి అటునిటు తిరుగవలెను. ఇట్లు ప్రతిఉదయమునుగాని, ప్రతి సాయంత్రమునుగాని 1 వారము దినములు చేయుచు, నీలోపున యుక్తమగు పథ్యము తినుచుండవలెను. ఎనిమా అలవాటుగను, యావజ్జీవమును వాడవలసిన ఉపకరణమును కాగూడదు.

జీర్ణాశయవ్యాధులు

అనేకవ్యాధులను కలిపి అజీర్ణమందుము. ఉదరమునందు పచ్చిగానుండుట, జీర్ణకోశముగాని ప్రేగులుగాని ఉబ్బియుండుట, గుండెలో మంట,పులిత్రేనుపులు,త్రేనుపులు, నాలుకమీదమందముగా పాచి చేరుట, నోరు దుర్వాసన గలిగియుండుట, నోటిపూత, తలనొప్పి, మలబద్ధకము, అతిసారము, గ్రహణి, అస్వస్థత - యీలక్షణము లన్నియు అజీర్ణమునం దుండును.

తరుణమగు జీర్ణాశయ దాహము (acute gastritis): ఆహారమునందలి పొరపాట్ల వలన జీర్ణాశయమునకు లోపలనుండు ఆమత్వచమునందు మంటలు గలుగును.

కాలికమగు జీర్ణాశయ దాహము: అందు నెక్కువగా శ్లేష్మము గలుగును. జాఠరరసము యొక్క స్వభావమునందు మార్పులు గల్గును. జీర్ణకోశకండరములు బలహీన మగును. ఆమత్వచము మొద్దుబారును. అజీర్ణమునకుండు లక్షణములే దీనికిగూడ నుండును. పై పొట్ట పచ్చిగా నుండుటయు, నొప్పియు నుండును. వికారము, వాంతులు, చిక్కిపోవుట యీ లక్షణములుగూడ నుండును



జీర్ణాశయమందు వ్రుండు (Gastric ulcer): జీర్ణాశయమునందు ఆమత్వచము లేకుండపోవును. జీర్ణాశయమునందు వ్రుండు గలిగినప్పుడు భరింపరానంత బాధయు, పోట్లును గలుగును. ఆకలియైనప్పు డిది గలుగును. భోజనమునకు తరు

వాత 1, 2 గంటలవరకును ఈ బాధ తీవ్రము గానుండి ఆహారము వాంతియైనంతనే తగ్గిపోవును. ఆ వాంతిలో రక్తపుజీర లుండును. విరేచనము నందుగూడ నిట్టి నెత్తురుజీర లుండును.

ఆంత్రమూలమున పుండు: (Duodenal Ulcer) ఆంత్రముయొక్క మూలమున ఒక పుండు గలుగును. ఇదియును జీర్ణాశయమునందలి పుండువలెనే యుండును. పై పొట్టయందు బాధ కుడివైపున నుండును.

జీర్ణాశయవ్రణము: (Gastric cancer) ప్రమాదకరమగు మాలిన్యములు జీర్ణాశయము యొక్క ధాతువులను తినివేయుచుండును. 40 సంవత్సరములు పైబడినవారి కిది గలుగును. వీరికి జీర్ణాశయమునందు ఎడతెగనిబాధయు మంటయు నుండును. ఆహారము తినినకొలదిని ఈ బాధ యెక్కువగుచుండును. వెంటనే చికిత్స చేయకున్న ప్రమాదము గలుగును.

ఆంత్రవ్యాధులు

అతిసారము: ఇది యొకవ్యాధిగాదు, ఒకానొక వ్యాధి కిది చిహ్నము. ఇందు పలుచని మలము అనేకతూరులు అగును.

ఆంత్రశూల: ఆంత్రములయొక్క కండరములయందు ఈడ్పు గలుగును. ఉదరము యొక్క మధ్యభాగమున మెలివేసినట్లు అకస్మాత్తుగా భరింపరాని బాధ గలుగును.

ఆంత్రరసములయందును, కండరములయందును రోగము: ఉదరము యొక్క దిగువభాగమున, భోజనమైన తరువాత 2 గంటల మొదలు 6 గంటలలోపల భరింపరాని బాధ గలుగును.

మలాశయదాహము (colitis): పెద్దప్రేగునందు కాలికమగు మంట లుండును. ఇది మలబద్ధకమువలన గలుగును. విరేచనమగునప్పుడు బాధ గలుగును. పెద్దప్రేగు ముట్టుకొనుటకు వీలు గానంత పచ్చిగా నుండును. మలమునందు శ్లేష్మము చేరియుండును. మలము శ్లేష్మముచే కప్పబడియు నుండును.

తరుణమగు ఆమాశయవ్రణము: (acute appendicitis): క్రిమికయందు తరుణమగు మంట లుండును. రక్తాభిష్యందముతో గూడికాని పుండుతో గూడికాని క్రుళ్లుతో గూడికాని, చీము గల్గిగాని యిట్టి దాహముండును. మొదట ఉదరముయొక్క మధ్యభాగమున తిమ్మిరితో గూడిన మంటలతో అకస్మాత్తుగా ఆరంభమై తరువాత ఆ బాధ కుడివైపున దిగువగా తేలును. అది పచ్చిపుండువలె తగులుటకు వీలుగా నుండును. వికారము, వాంతులు, జ్వరమును ఉండును. మలబద్ధకము తప్పకుండ నుండును. తీవ్రవ్యాధులందు ఆంత్రవేష్టనము Peritoneum నందును నిట్టి దాహము గలుగును.

కాలికమగు ఆమాశయవ్రణము: తరుణవ్యాధివంటి లక్షణములనే గలిగియుండును. ఇది తరుణవ్యాధి ముదిరిన తరువాత నేర్పడును. వీనికి మూలకారణము మలబద్ధకమే.

గ్రహణి: పెద్దప్రేగునందలి ఆమత్వచమున మంటలును, దాహమును గలుగును. అకస్మాత్తుగా నీవ్యాధి వేడితోగూడి ఆరంభమగును. అప్పుడు ఉదరమునందు నొప్పియు, భేదులు నుండును. అనేకతూరులు భేదికి పోవలసినట్లు తోచుచుండును. పెద్దప్రేగు పచ్చిగా నుండును.

మూల వ్యాధి: ఆసనమునందలి సిరలయం దలి మాలిన్యములు చేరి అవి లావెక్కును. వానిని కదలించునట్టి కండరములు తిన్నగా పనిచేయవు. అందువలన నచటి మాలిన్యములు పైకి పోయి శుద్ధిబొందక అచటనే నిలిచిపోవును. ఈస్థితికి కారణము మలబద్ధకము. స్త్రీలయందు గర్భధారణము వలనను నిట్టిస్థితి తాత్కాలికముగ గలుగును. మలము వచ్చినట్లుండుట, తేలికగా రాక ముక్కి-విరేచనము చేయ ప్రయత్నించినప్పుడు రక్తము వెడలును. ఆసనమును పరీక్షించినప్పుడు మెత్తని స్పంజివంటి, యెర్రని, నల్లనికాయలు ఆసనము నుండి బయటికి పొడుచుకొనివచ్చును. ఆసనము లోపలను నిట్టికాయ లుండును.

మూలవ్యాధికి చికిత్స: మూలవ్యాధికి మందు ఆసనమును వెడల్పుచేయుటయే. ఆవిధానము ముందు వివరింపబడును. ఆహారమువలనను, యెనిమావలనను, మలబద్ధకమును పోగొట్టుకొనవలెను.

జీర్ణాశయ, అంత్రవ్యాధులకు చికిత్స

మలబద్ధకమున్నప్పుడెల్ల ముందు మలబద్ధకమును పోగొట్టవలెను. జీర్ణాశయ వ్యాధులయందును, అంత్రవ్యాధులందును, ఆహారమును సరిచేయుట అనగా యుక్తమగు ఆహారమునే తినవలెను. స్వల్పకాలపు ఉపవాసమును, అందుమీద రసయుతములగు ఫలములును, అటుమీదట మృదువగు ఆహారమును తినుటవలన జీర్ణక్రియ బాగుపడును. అతిసారము లందెల్ల చల్లనినీటిని త్రాగించుచు, ఆహారమును మానివేసి, యెనిమా తరుచుగా చేయుచుండవలెను. లింగస్నానములను చన్నీటితో చేయుట, నీలిసీసాలోని నీటిని మందువలె దినమునకు 6,8 తూరులు తేపకు అర ఔన్సుచొప్పున పుచ్చుకొనుట వలనను నిది కుదురును.

తిన్నగా చికిత్స చేసినయెడల పై వ్యాధు లన్నియు సులువుగనే కుదురును. జీర్ణకోశమునందును, ప్రేగులయందును వ్రణ మున్నప్పుడును, పెద్ద ప్రేగునందు వ్రణ మున్నప్పుడుమాత్రము వ్యాధి కుదురుట నిజముగా కష్టమే.

పైత్యకోశ వ్యాధుల లక్షణములు - పచ్చకామిల: పైత్యకోశమునుండియు,చేదు కట్టునందును ఊరునట్టి పైత్యరసము క్రమముగా ప్రవహింపక నిరోధింపఁబడినప్పు డిట్టి లక్షణములు గలుగును. ఇది యొక స్వతంత్రమగు వ్యాధిగాక ఒకానొక రోగస్థితివలన నేర్పడు నొక దశ. పైత్యరసము జీర్ణాదిక్రియలకు క్రమముగా వినియోగపడక రక్తాది ధాతువులలో చేరుటవలన దేహమున కంతటికిని విలక్షణమగు నొక పచ్చని రంగు గలుగును. కనుగ్రుడ్లు, చర్మము, గోళ్లు, పచ్చనిరంగు గల వగును. అగ్నిమాంద్యమును, మలబద్ధకమును దీనికి తోడుగ నుండియే తీరును. విరేచనము తెల్లగను, వాసనతో గూడియు నుండును. మూత్రమునందు పైత్యరసము చేరి యుండును గాన నదియును పచ్చబడును. వాంతులు, నాడి వడిగా కొట్టుకొనుట, ఒక్కొక్కప్పుడు సంధియు నుండును.

ఇవిగాక పిత్తజములగు కుంభకామిల, రక్తపిత్తము, హాలీమకాది వ్యాధులు గలవు. ఇవి యన్నియు పైత్యకోశమునందలి క్రమము తప్పుట వలననే గలుగును. వీనియం దెల్ల దాదాపు కామిలా లక్షణములే యుండును. అన్నిటియందును పైత్యకోశము ఉబ్బిగాని, గట్టిపడిగాని యుండును,

పైత్యకోశ వ్యాధులకు చికిత్స: జ్ఞానాశయ, ఆంత్రవ్యాధులకువలెనే చికిత్స చేయవలెను. దేహమునుండి పైత్యరసమును వెలువరించుటకై, వేడినీరు త్రాగి వమనమునుగలిగించుట, దేహమునకు స్వేదమును గలిగించుటకై నీలి ఆదిత్య చేటికాస్నానములు నీలివర్ణమును యకృత్తుపై కేంద్రీకరించుట మొదలగు క్రియలను చేయవలెను. నీలి వర్ణోదకమును లోనికి త్రాగుటయును మంచిది. ఉదరమునకు మృదువగు మర్దనచేయుట, చన్నీటితో కటిస్నానముచేయుట, మంచిది. పచ్చకామిల, పసరుచేరుట సులువుగా నయ మగును. మిగత వ్యాధులు నయమగుట సంశయాస్పదమే.

శ్వాసాశయ వ్యాధులు

తరుణమగు కాస: పెద్ద శ్వాసనాళము, మధ్యరకపు శ్వాసనాళమునందు, దాహము గలుగుటచేత ముక్కువెంట శ్లేష్మరా నారంభించును. చలి యుండును. జొమ్మకెముకయొక్క పైభాగమున,రొమ్మెముకలోపలను నొప్పియు,దగ్గును ఉండును. పెద్ద వాయునాళములపై స్టెతెస్కోప్ నుంచి చూచిన నెండినట్లును అందులోపల తడి యున్నట్లును మనకు తెలియును

కాలికమగు కాస: ఆ శ్వాసనాళములందే దాహ ముండును. కాని బాధ చాల తగ్గియుండును.

కాస సంబంధ మగు ఉబ్బసము: వాయునాళములందు ఈడ్పును వానికి లోపలనుండు ఆమత్వచము (శ్లేష్మపుపొర) నందు వాపును నుండును. శ్వాసకు ఆటంకము గలిగి మిక్కిలి శ్రమపడినగాని శ్వాస క్రిందికి మీదికిని నడువదు. అప్పుడు ఊపిరి ఆడదు. కాళ్లుసేతులు చల్లపడును. దేహ మంతయు చెమ్మటపోయును నాడి బలహీనముగాను వడిగాను కొట్టుకొనును ఉదయములందు మిక్కిలి బాధతోగూడిన పొ దగ్గు ఆరంభమై, క్రమక్రమముగా పలుచబ తరువాత గుండ్రని కుదపలతో గూడిన కఫమ వెడలిపోవును.

శ్వాసనాళికా దాహము: చిన్న వాయ నాళికలయందును, వాయుగోళములయందున దాహము గలుగును. జ్వరమును, శ్వాసనిరోధమును, రొమ్ములో నొప్పియు, కుళ్లినకఫముతో గూడినదగ్గును వేగముతో గూడిన శ్వాసయు నుండును. శ్వాస పీల్చునప్పుడు గుఱక వినిపించును.

శ్వాసాశయముల అరలందు దాహము (Lobar pneumonia): శ్వాసాశయములలోపలి అరలయందు ఒకదానియందుగాని యెక్కువ వానియందుగాని మాలిన్యములు చేరి క్రుళ్లినప్పుడిది గలుగును. ఇది అకస్మాత్తుగా నీ క్రింది లక్షణములతో గూడి కాన్పించును. చలి, పెద్ద జ్వరము, రొమ్ములలో నొప్పి, మిక్కిలి శ్రమతో గూడిన శ్వాస, బాధతో గూడిన దగ్గునందు నెత్తురుతో గూడిన గట్టికఫము నుండును. ముఖ ముబ్బియుండును. రోగగ్రస్తమగు వైపుననే రోగి పరుండుట కిష్టపడును. మొదటి దశలో, రోగగ్రస్తమగు భాగమున రొమ్ము యొక్క కదలిక తగ్గియుండును. శ్వాసధ్వను లెక్కువగా నుండి, ప్రతిధ్వనులు తగ్గియుండును. రెండవ దశలో మాంద్యము ఎక్కువగును. శ్వాసనిరోధముతో గూడియుండును. ఏ చోట చలనము తగ్గియుండునో ఆచోటునందలి శ్వాసాశయపుఅరలన్నియు రోగగ్రస్తమైనవని గ్రహింపవలెను. ఈవ్యాధి 5, 7, 9 వ దినములందు స్వా

మాన్యముగా ముగింపునకు వచ్చును. తరువాత చాల అరుదుగా మాత్రమే అది ముగియును.

తరుణమగు పృష్ఠ సదాహము: శ్వాసాశయములకు వెలుపలి ఆవరణగను, ఉరమునకు లోపలి ఆవరణగను నేర్పడిన రసి పొరయందు తరుణమగు దాహము గలుగును. బాధలు అకస్మాత్తుగా ఆరంభమగును. రొమ్మునందు దిగువభాగమున తీవ్రమగు బాధ లారంభమగును. చలియును తరువాత తీవ్రమగు జ్వరమును గలుగును. శ్వాస పీల్చినప్పుడు మిక్కిలి బాధలు గలుగును. అందువలన శ్వాస కఠినముగను, బాధతోడను గూడియుండును. దగ్గు పొడిగా నుండును. మొదటిదశలో రోగగ్రస్తమైన భాగమున కదలిక తక్కువగా నుండును. లోపల రాపిడి యున్నట్లు ధ్వని వినిపించును రెండవ దశలో, లోపలి అవకాశములు ఉబ్బును. హృదయముయొక్క స్థానము మారును. రోగి పరున్న వైపునకు హృదయము జారుచున్నట్లు కాన్పించును.

ఇవిగాక యింకను అరుదుగా కాన్పించు నితర శ్వాసాశయవ్యాధులును గలుగును. ఏ వైద్య గ్రంథమునుండియైనను వాని లక్షణములను గ్రహింపవచ్చును.

శ్వాసాశయవ్యాధులకు చికిత్స: ప్రకృతి చికిత్సకునకు తరుణవ్యాధు లన్నియు ఒకేవిధమగుచికిత్సతో కుదురునని తెలియును. ఏ రోగమెచ్చట పుట్టినను, ఎట్టి స్వభావము గలదైనను నిదివరకు ౬వ పాఠములో చెప్పినట్లు తరుణ రోగచికిత్సలచేతనే కుదురును. రొమ్ముపైన దీర్ఘకాలము చేసిన వేడినీటికాపడము వలనను, వెన్నుపైన పైభాగమున చేసిన శీతలోపచారములవలనను మిక్కిలి మేలు గలుగును. శ్వాసాశయములందు చేరినమాలిన్యములు వెడలిపోవును. ముందు పాఠములలో రొమ్మును విరివిచేయుటకును, వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకును కొన్ని వ్యాయామములు వివరింపబడును. వానివలన శ్వాసాశయవ్యాధులు నివారణమగును. వానిని అవలంబింపవలెను.

కాస, శ్వాసాశయజ్వరము, శ్వాసాశయములందు కఫము చేరుట, మాలిన్యములుచేరుట మొదలగువానియందు శ్వాసాశయములందలి రక్తపుపోటును తగ్గించుటకు ప్రయత్నింపవలెను. కాళ్లు చేతులు వేడినీటితో కాచుట; ధారాళమగు గాలిని పీల్చుట, యెండలో తిరుగుట, పరుండుట, కూర్చుండుట, శ్వాసాశయవ్యాయామములు చేయుటవలనను, కుదురును. ఆదిత్యపేటికాస్నానములు మిక్కిలి అద్భుతముగా పనిచేయును. వెన్నుపాముమీదను ఉదారంగును కేంద్రీకరించుటవలనను మేలు కలుగును.

సంధులయందును, కండరములందును గలుగువ్యాధులు

తరుణమగు సంధిదాహము: సంధికీలునకు చుట్టునుండు లోపలిపొరయందుదాహము గలుగును. కీలు కదల్చినప్పుడు నొప్పిగలుగును. ఆ భాగము వాచినట్లును. లోపల చీము చేరినట్లును తాకిచూచిన తెలియగలదు. స్వేదబంధము (చెమట పోయుటకుగాను వేయు గొంగళిచుట్ట) నర్ణ కేంద్రీకరణమువలన నిది సులువుగా కుదురును. ఆరగా ఆరగా ఒండు మట్టి కట్టుటవలనను నిది కుదురును. మర్దనము, చలనము, వ్యాయామములవలనను నిది కుదురును.

చచ్చు: కండరములయందు సంపూర్ణము గనో, కొలదిగనో, స్థితస్థాపకగుణము తగ్గినప్పు డును నాడులందలి దోషమువల్లను గల్గును. అస్త్యపేటికా స్నానమువలన దేహమునందలి రక్తమును బాగుపరచి ఆచచ్చుపడిన భాగముల యొక్క క్రియను బాగుపరచుటవలనను, చెడి పోయిన భాగముమీాద మట్టిపట్టీలు వేయుట, వర్ణకేంద్రీకరణమువలన ఆ ప్రదేశమునందు ఉద్దీపనపరచుటవలనను కుదురును.

హృదయకోశవ్యాధులు

హృత్కోశదాహము (Acute Pericarditis): హృదయమున కావరణగా నేర్పడిన రసిపొరయందు తరుణమగు దాహము గలుగును. హృదయముమీాద కొద్ది బాధ యుండును. హృదయధ్వనులు బలహీనముగా నుండును. అస్పష్టముగా నుండును. కాలికమగు హృత్కోశదాహమునకు లక్షణము లివ్వే యుండును. రసిపొరయందు ద్రవము నిండియుండవచ్చును.

హృదయకండరదాహము (Acute Myocarditic): హృదయకోశమునకు సంబంధించిన కండరములు బలహీన మగును. హృదయమునందు నొప్పి, శ్వాసావరోధము, జ్వరము బలక్షయము నుండును. హృదయచలనము బలహీనముగా నుండును. హృదయధ్వనులు దుర్బలముగా నుండును. ధ్వనులమధ్య నెక్కువకాలము విరామ ముండును. కాలికమగు హృదయకండరదాహమునందు లక్షణము లివియే ఉండును. ధాతువుల సాంకర్య ముండును. చిరకాలమునుండి హృదయమునందు చేరినమాలిన్యములవలన నిది గలుగును. గుండెదడ, శ్వాసావరోధము, గుండెనొప్పి; బలహీనమై, క్రమరహితమైన, వేగమగు నాడియు నుండును.

గుండెశూల (హృదయవేధ-(Angina Pectoris): హృదయకండరములందు గలుగు తరుణమగు నీడ్పువలన నిది గలుగును. ఇది హృదయమునందు కాలికమైన రోగపదార్థము వలన గలుగును. నొప్పి గుండెలో నారంభమై యెడమచేతివరకు నుండును. గుండెలలో భరింపరాని బాధ గలుగును. ఊపిరి బిగబట్టి ప్రాణము అప్పుడు పోవునట్లు తోచును. కొన్ని సెకనులలో, నిమిషములో, నిట్టిబాధ గలిగి ప్రాణము పోవును.

హృదయముయొక్క లోపలిపొరలో దాహము (acute endocarditis): దేహతత్వమునందలివ్యాధుల కిది తోడుగాగాని పర్యవసానముగాగాని గలుగును. రోగలక్షణమును గుండెలలోనే బాధ, శ్వాసావరోధము, బలహీనమై, అక్రమ మగు, తీవ్రమగు నాడియు, హృదయకవాటములందు మర్మరధ్వనులు నుండును.

హృదయవ్యాధుల నిదానము

హృదయవ్యాధులు వామపార్శ్వభారమున్నప్పుడే గలుగును. స్టెతెస్కోప్‌తో హృదయరోగములను నిదానము చేయవలెను. స్టెతెస్కోప్‌ను ఆరోగ్యవంతుల హృదయముల మీాదనుంచి ఆ ధ్వనిని తరుచు వినుచుండుటవలన ఆరోగ్యవంతమైన హృదయముయొక్క నడక యెట్లుండునో మనకు సులువుగా తెలియును. తరువాత వివిధ రకముల హృదయవ్యాధు లున్నవారి హృదయముపై దాని నుంచి వినినపుడు వివిధహృద్రోగములలో హృదయముయొక్క నడక యెట్లుండునో తెలియగలదు. దీనిని తరుచుగా వినుచు

అభ్యాసము చేసుకొనుచుండ వలెను. (5 వ పాఠము చూ.) హృదయముయొక్క అరల యందున్న కవాటములయందు సంధులున్నప్పుడు అవి తిన్నగా పనిచేయక జ్-జ్ అను ధ్వని వినిపించును.

హృద్రోగములకు చికిత్స: తరుణవ్యాధుల కన్నిటికి ఏచికిత్స ౬ వ పాఠములో చెప్పబడియున్నదో ఆచికిత్సవలననే హృత్కోశ దాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయపు లోపలిపొరలలోని దాహము మొదలగున వన్నియు నయ మగును. ప్రమాదకరమగు స్థితులలో రోగికి సంపూర్ణమగు విశ్రాంతి నీయ వలెను. ఆదిత్యపేటికాస్నానములు, మర్దన, మృదువగు వ్యాయామము చాల మేలుచేయును. రొమ్ములపైన వేడినీటితో కాచుటవలనను బాధ ఉపశమించును. హృదయమునందలి మాలిన్యములను ఆదిత్యపేటికాస్నానములతో తొలగించుట చాల సులువుగా నుండును.

కాలికమగుహృత్కోశదాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయవేధ, హృదయములోపలి పొరలయందలి దాహము మొదలగువ్యాధుల యందు హృదయముమీదకు మాలిన్యములు పోకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను. పాదములు, చేతులు వేడినీటిలో నుంచుటవలనను, మిక్కిలి సులువుగా జీర్ణమగునదియు, దేహమున కవసరములు తీరునంత తక్కువ పరిమితిగల ఆహారమునే తినుచుండుటవలనను, రక్తముపోటు తగ్గుచుండును. దురలవాటుల నన్నిటిని మానవలెను. కాఫీ, టీ, కోకో, పొగాకు, నల్లమందు, త్రాగుడు, మాంసాహారము, కోడిగుడ్లు, చేపలు, మొదలగు ఉద్రేకపదార్థములనెల్ల తినుట మానవలెను. చన్నీటిలో స్నానము చేయుచుండుట వలన హృదయము గట్టిపడుచుండును. వేడినీటితో నెక్కువ కాలపుస్నానములుగాని కాపులుగాని బలహీనతను గలిగించును. మలబద్ధక మున్నయెడల వరుసగా కొన్నిదినములు ఎనిమా చేయుచుండవలెను.

రోగికి ఒకింతబలము చేకూరినప్పటినుండి, శక్తి కొలది వ్యాయామములు చేయుచుండవలెను. వానివలనను రోగియొక్కబలము వృద్ధిబొందును. దానితో రోగనివారణమగును.

ప్రారంభమున తేలికయగు వ్యాయామములు చేయవలెను. తరువాత, తరువాత ఒకింత యెక్కువ శ్రమగలిగించు వానిని చేయవలెను. బలము వృద్ధిపొందుటతోడనే యింకను నెక్కువ శ్రమకరములగు వ్యాయామముల జేయవలెను. దేహమునకు అలసటయు, హృదయపు నడక యెక్కువగుటయు, క్రమము తప్పుటయు, ఆయాసము గలుగుటయు, గలిగినయెడల తప్పక వ్యాయామముల మానవలెను. ఏ పరిస్థితియందును దేహపరిశ్రమ ఆటవలె నుండవలెనేగాని, ప్రయాసను గలిగించునదిగా నుండరాదు. వ్యాయామకాలమున ఊపిరి బిగబట్టరాదు. ఊపిరి ధారాళముగా నడచుచుండవలెను.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ (భవిష్యత్తు): సకాలములో చికిత్స ప్రారంభించిన రోగ నివారణమగును. గుండెశూల ఉన్న రోగి చాల కాలము బ్రదికిన బ్రదుకవచ్చును. కాని ఆ వ్యాధి సాధారణముగా నయము కాదు. యుక్తమైన ఆహారములనే తినుచు, తరుచుగా ఆదిత్యపేటికలో రంగుకాంతి స్నానములను జేయుచు, శ్రమకరములుగాని పనులనే జేయుచుండునెడల ఆయుర్దాయమును పొడగింపవచ్చును. లేని

మొదల త్వరలోనే ప్రాణమును పోగొట్టుకొన వలసివచ్చును.

మూత్రవ్యాధులు

తరుణమగు మూత్రపిండములోని నాళికలపై పొరలయందు దాహము (Acute Parenchymatous Nephritis): జ్వరము, వికారము, వాంతులు, మూత్రపిండములపై సన్న నొప్పియు నుండును. నల్లని రంగు గలిగి, సుద్దకట్టుతోగూడి, రక్తపుజీరలుగల మూత్రము చాల స్వల్పమగు పరిమితితో అనేక తూరులు అగుచుండును. ముఖము ఉబ్బును. తరువాత దేహమంతయు నంజుచూపును. రక్తక్షయమును బలహీనతయు నారంభమగును. ఇదేవ్యాధి చిరకాలము చికిత్స చేయక వదలితిమేని కాలికమగును. దానికిని లక్షణము లిట్లనే యుండును. అగ్నిమాంద్యము, అతిసారము, శ్వాస కఠినముగావచ్చుటయు నుండును. రక్తక్షయయు, పాండువును, బలక్షయమును గలుగును. మూత్రపిండములు మూత్రమును వడియగట్టజాలవు. అందువలన రక్తమునందు మూత్రము నిలిచిపోవును.

కాలికమైన మూత్రపిండములయందలి ధాతుసాంకర్యము (Chronic Interstial Nephrits): మూత్రపిండములయందలి సంధిధాతువు (Connective tissue) ఎక్కువగును. మూత్రపిండముల వైశాల్యము తగ్గును. హృదయదౌర్బల్యమువలనగాని, రక్తపుపోటుఅధికమగుటవలనగాని, రక్తమునందుమాలిన్యములు చేరుటవలనగాని యిది గలుగును. మూత్రపు పరిమితి యెక్కువగును. తెల్లగానుండి సాంద్రత తగ్గియుండును. అనగా తేలికగా నుండును. చర్మము ఆర్చుకొనిపోయి పొడిగా నుండును. అగ్నిమాంద్యము, తల తిరుగుట, వికారవ తలనొప్పియు నుండును. రక్తపుపోటు (Blo[illegible] Pressure) ఎక్కువగా నుండును. హృద[illegible] కండరములు మొద్దుబారియుండును.

శిలామేహము: మూత్రపిండములయం[illegible] స్ఫటికములు చేరుట, నడుములో నొప్పి యు[illegible]డును. వ్యాయామమువలన వ్యాధి యెక్కు బాధను గలిగించును. ఎక్సురే (X -Ray) పరీ[illegible] వలన నీ శిలలను కనిపెట్టవచ్చును.

తరుణమగు మూత్రకోశములోని దాహము (Acute Cystitis): మూత్రకోశమ యొక్క లోపలిభాగమున నుండు శ్లేష్మపుపొ (అమత్వచము) నందు గలుగు దాహము. చ[illegible] జ్వరముతోగూడిన జ్వరము అకస్మాత్తుగా గల గును. మూత్రము అనేకతూరులు కొద్ది కొద్దిగ నగుచుండును. మూత్రకోశ ముందు భాగము[illegible] సన్నని నొప్పి యుండును. మూత్రికయంద పుండుపై కారము చల్లినట్లు మంట యుండును మూత్రము ఎర్రగాను, మడ్డిగాను నుండును.

నిదానము: మూత్రపరీక్ష చేయవలెను. [illegible] వివరములు ముందుపాఠములలో చూడవలెను

మూత్రవ్యాధులకు చికిత్స

ద్రవరూపములగు మలినములే మూత్రముగా వెడలును. చర్మముగూడ అట్టి మాలిన్యములను చెమ్మటగా వెలువరించును. మూత్రము ద్వారా అట్టి మాలిన్యములను వెలువరింప కష్టమైనప్పుడు చర్మముద్వారా వానిని వెలువరింప బ్రయత్నింపవలెను. ఆదిత్యపేటికా స్నానముల వలన చర్మమునం దుజ్జీవనము గలిగి చెమ్మట గలుగును. స్వేదబంధము—

అనగా చెమ్మట గలిగించు గొంగళి చుట్టలు, వేడినీటి స్నానములు, అభ్యంగము, దేహమర్దనముల వలనను చెమ్మట గలుగును. తరుణవ్యాధులలో రోగి కొబ్బరినీరును, మంచినీరును మాత్రమే త్రాగవలెను. కాలికవ్యాధులయందు నారింజ, బత్తాయి, కమలా, అనాస, కిచ్చిలి, సాత్ కూడి, మొదలగు రసముగల పండ్లను, వండిన కాయగూరలను, ఆకుకూరలను మాత్రము తినవలెను. రోగము తిరుగుముఖము పట్టినతరువాత, మజ్జిగగాని, వెన్నతీసిన పాలుగాని యీయవచ్చును. మంచినీరు ధారాళముగా త్రాగుట వలన మేలగును.

రోగముయొక్క ఉత్తరదశ: మూత్రకోశమున వ్రణముగలిగినతప్ప సామాన్యముగా పై వ్యాధు లన్నియు సులువుగా కుదురును. రక్తమునందు మూత్రము నిలిచిపోయిన యెడల మన మెన్ని చికిత్సలు చేసినను రోగి బ్రదుకుట అరుదు.

ప్రశ్నలు

౧ భారతీయులలో విరేచన బద్ధకము ప్రధానమగు రోగముగ నేర్పడుటకు హేతు వేమి? భోజనమైన యెన్నిగంటలకు ఆరోగ్యవంతులకు మలమోచన మగును? మలచలన పరీక్షను వివరింపుము.

౨. మలబద్ధకమును నివారించు చికిత్సలను వివరింపుము.

౩. ఎనిమాచేయు విధానమును వ్రాయుము.

౪. జీర్ణాశయవ్రణ మననేమి? దాని లక్షణము లేమి?

౫. మూలవ్యాధికి లక్షణము లేమి? చికిత్స యేమి?

౬. విరేచన బద్ధకమునకు సామాన్యచికిత్స యేమి?

౭. పచ్చకామెల అననేమి? దాని కేమిచికిత్స?

౮. గుండెశూలలక్షణము లేమి? దాని ఉత్తరదశ యెట్లుండును?

౯. తరుణమగు హృదయవ్యాధులకు సామాన్య చికిత్స యేమి?

౧౦. మూత్రవ్యాధులను నిదానము చేయుటెట్లు? ఉత్తరదశ యెట్లుండును.

☞ కాగితమునకు ఒకవైపుననే జవాబులు వ్రాయుము. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య యుండవలెను. అన్ని కాగితములను కలిపి గుండుసూదితో గ్రుచ్చవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౮ వ పాఠము

ఆహార శాస్త్రము - ౧ వ భాగము

ప్రకృతిచికిత్సలలో నొక ముఖ్యాంగమగు ఆహారమునుగురించి యీ పాఠమున బోధించెదము. అయుక్తమగు ఆహారము, అయుక్తమగు పచన విధానము అనగా వంటచేయురీతి, కృత్రిమమును, అనారోగ్యకరము నగు ఆహారసమ్మేళనము అనగా కలగలుపు మొదలగువానిచే మన ఆహారపువెల యెక్కువగుచున్న దేగాని దేహపోషణ చేయుటలో చాల నిరర్థకమే యగుచున్నది. కొందరు కేవలము పిండిపదార్థమును ఎక్కువగాను కొందరు పప్పుపదార్థములను ఎక్కువగాను కొందరు నీ రెంటిని నెక్కువగాను తినుచున్నారు. అందువలన వారు సోమరిపోతులు, తిండిపోతులు, నిరుత్సాహవంతులు, నిర్వీర్యులు, నిస్తేజస్కులు నగుచున్నారు. కొందరు నానాటికి నీరసించి అకాలమృత్యువువాతం బడుచున్నారు. ఇట్టివారికెల్ల ప్రకృతివైద్యుడు యుక్తమగు పథ్యమును విధించి ఆరోగ్యమును గలిగించును. అందువలన నతనికి ధనమును కీర్తియు లభించును.

ఎట్టి ఆహారమును దినిన మనము అట్టివార మగుదుము. ప్రాణవంతములును, లేతవియు నగు కూరగాయలను, జీవసత్తలను గలిగి జవసత్వముల నొసంగు ఫలరసములను తినవలయును. అట్లుగాక చచ్చిన శవములతోడను, నిర్వీర్యములగు మరబియ్యము, మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము, మొదలగువానితోను మన ఉదరమును నింపుకొందుమేని మన దేహము క్రొవ్వెక్కును. దగ్గో, పడిసెమో, అతిసారమో, జ్వరమో యేదో వ్యాధిచే బాధింపబడుచు మాంద్యము గలిగి నిరుత్సాహము, నీరసము మొదలగునవి గలవారమై భూమికి భారమై యుందుము. మన జీవనము దుర్భరముగా నుండును. మోటారు కారునకు గాసోలిన్ (gasoline) ఎటువంటిదో మనదేహమునకు ఆహారము అటువంటిది. మోటారునందు గాసోలిన్ కాలినట్లు మనదేహమున ఆహారము కాలి(పచనమై) దేహమునకు వేడిమిని,సత్తువను నిచ్చును. మరియు దేహమును పెంచును దేహమునందలి కదలికకు అవసరమగు జారుదలను గలిగించును. అందువలన దేహము సుఖముగా తనపనులను చేసికొనుచుండును.

మన యాహారము ౩ పనులను జేయును. ౧ దేహమునకు శక్తి నిచ్చును. ౨ దేహమును పెంచును. ౩ దేహక్రియలను సమపరచును.

మనము తిను ఆహారము అనేకరుచులను కలిగియుండును. అనేకరంగులుగా నుండును. అనేక వాసనలను గలిగియుండును. అనేక పరిమాణములలో నుండును. వానినన్నిటిని ౬ విలక్షణములగు తరగతులుగా విభజింపవచ్చును. ౧ కర్బను హైడ్రజములు ౨ మాంసకృత్తులు ౩ క్రొవ్వుపదార్థములు ౪ సేంద్రియలవణములు ౫ జీవసత్తులు ౬ పిప్పిపదార్థములు.

కర్బను హైడ్రజములు: ఇవి పిండి పదార్థములు, జిగురుపదార్థములు, చక్కెర చేరును. వానియందు బొగ్గు (అంగారము carbon) హైడ్రజము (Hydrogen) ప్రాణవాయువు చేరియుండును.

చెరకునుండియు, ఫలములనుండియు, పాలనుండియు, తేనెనుండియు ధాన్యములనుండియు చక్కెర కలుగును. అది మన ముపయోగించుచున్నాము.

కర్బను హైడ్రజములలో పిండిపదార్థములు ప్రధానమైనవి. ధాన్యములయందెల్ల పిండిపదార్థ ముండును. అన్నము రొట్టె ఇవి పిండిపదార్థములు. పండిన అరటిపండ్లయందును, దుంపకూరలయందును, అరటికాయ మొదలగు వానియందును నీపిండిపదార్థము ఉండును.

పిండిపదార్థములవలన దేహమునకు వేడిమి గలుగును. పనిచేయుటకు అవసరమగు శక్తి గలుగును. మనదేహమునందు గలుగు ప్రతి కదలికకును కొంతశక్తి కావలెను. ఆశక్తి కర్బనుహైడ్రజములు కాలుటవలననే గలుగును.

మనదేహముయొక్క కదలికకు అవసరమైనదానికన్న నెక్కువ కర్బను హైడ్రజములు తినినప్పుడవి దేహమునందు క్రొవ్వుగా నిలిచిపోవును. చక్కెరరూపమైన శేషము పైత్యకోశమునందు నిలిచిపోవును. ఇది దేహమున నిలువయుండి ఉపవాసకాలమున ఆహారముగ ఉపయోగపడును. దేహము క్రొవ్వెక్కియున్నవారు కర్బనుహైడ్రజములను తగ్గించి తినవలెను. మానవాహారమునందు సగమున కెక్కువభాగ మీకర్బను హైడ్రజములే అయియున్నవి. మానవ దేహమునకు అవసరమైన శక్తిలో చాలభాగము ఈ కర్బనుహైడ్రజములవలననే లభించుచున్నట్లు తోచుచున్నది. కనుక మానవాహారమున సగమున కెక్కువభాగము కర్బను హైడ్రజములుగా నుండవలెను. క్రొవ్వు పదార్థములును మన దేహమునందు దహనమగును. అవి కాలుటకు అవసరమగు వేడిమి కర్బనుహైడ్రజములవలననే లభించును.

మాంసకృత్తులు: దేహమునకు నత్రజని, భాస్వరము, గంధకములను నొసంగును. ఇంకను కొన్ని పదార్థములను కలుపుకొని దేహమునందలి కొన్ని నిర్మాణములను (Structures) నాడులను, కండరములను, గ్రంథులను బలపఱచును. పెరుగునందును,గోధుమపైనుండు పొరయందును, గ్రుడ్డునందలి 'జెన' యందును, మాంసములందును మాంసములందును, పప్పు పదార్థములందును మాంసకృత్తు గలదు. మనదేహమునకు మాంసకృత్తు అవసరమేగాని అది అమితముగా దినిన అపాయము గలిగించును. కర్బనుహైడ్రజములనెక్కువగా తినినయెడల అది దేహమున నిలువయుండును. మాంసకృత్తు నెక్కువగా తినినప్పుడది దేహమున ఆరోగ్యమగు స్థితిలో నిలువయుండక కుళ్ళి, మురుగెత్తి దుర్వాయువుల గలిగించి దేహమునకు భారభూతమై రోగమును గలిగించును. ప్రపంచమునందలి జాతులందెల్ల అమెరికనులు విపరీతమగు మాంసకృత్తును తిందురు. వారు విపరీతమగు ఆంత్రవ్యాధులు (ప్రేగులలో జబ్బులు) అతిమూత్రము, వ్రణములు మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడుచున్నారట. వారిదేహమునందలి రక్తమంతయు విషయుతమై యుండును.

క్రొవ్వుపదార్థములు: అనగా చమురు పదార్థములు. జంతుసంబంధ మగునవియు, వృక్షసంబంధమగునవియు నని క్రొవ్వు పదార్థములు రెండురకములు.ప్రతిజంతువునందును ఒక విలక్షణమగు క్రొవ్వుండును. మనము తినినక్రొవ్వు మనదేహమునందలి ధాతువులయందు నిలువయగును. పిండిపదార్థముల నెక్కువగా తినుటచే నేర్పడు క్రొవ్వునకును, జంతుసంబంధ మగుగాని వృక్షసంబంధమగు గాని ఈక్రొవ్వునకును భేదమున్నది. వరుసగా కొన్ని నెలలు క్రొవ్వుపదార్థములను తినకున్నను మానవుడు జీవింపగలుగుచున్నట్లు పరిశోధనలవలన రుజువైనది. అందువలన మానవునకు క్రొవ్వుపదార్థము అంతగా అవసరమైన పదార్థము కాదని తేలినది.

పూర్వము మానవునకు క్రొవ్వుపదార్థము చాల అవసరమైనదని తలంచుచుండిరి. ఇప్పుడది అబద్ధమని స్పష్టమైనది. అయినను మానవుని దేహముయొక్క పెంపునకు అవసరమగు జీవసత్త్వ (Vitamins) లిందుండునని పరిశోధనలవలన దేలినది. అందువలన తగుమాత్రపు క్రొవ్వుగూడ తినుట మంచిది. అది నేతియందును, కొబ్బరి, వేరుసెనగ, సీమబాదము, అక్రోటు మొదలగు వానియందును అమితముగా నున్నది. పందిచమురు, మాంసపు క్రొవ్వు దేహమునకు ఉపయోగకరమైన క్రొవ్వుగాదు. క్రొవ్వుపదార్థములు తినినప్పుడు తృప్తి జనించును. కనుక తగుమాత్రపు క్రొవ్వు మన ఆహారపదార్థములం దుండుట మంచిది. క్రొవ్వు నెక్కువ తినిన దేహము లావెక్కును. ప్రేగులయందు కుళ్లుపుట్టును. పైత్య రోగము గలుగును. కనుక క్రొవ్వుపదార్థములను మితముగనే తినవలయును. రొట్టెకు వెన్న తోడుగా వాడుకొనవచ్చును. క్రొవ్వును కరగించుటకు అవసరమగు వేడిమి రొట్టెయందలి పిండి పదార్థమువలన గలుగును.

సేంద్రియాహార లవణములు: మన దేహమును నూటికి ౫, ౬ భాగము లిట్టి లవణము లుండును. ఇవి యెముకలయందు ప్రధానముగను, నితర ధాతువులయందు తక్కువగను నుండును. రక్తమునందును, నితరద్రవరూపమగు ధాతువులయందును నివి యుండును. మానవ దేహమునందు ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన రసాయన ధాతువు లున్నవి:—ప్రాణవాయువు, అంగారము, హైడ్రొజను, నత్రజని, మెగ్నిషియము, లోహము అనగా ఇనుము, దానితో చేరి అయోడిన్, ఫ్లోరిన్, సిలికాన్. మనము నిత్యము తిను నాహారములందు ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన సేంద్రియ లవణము లుండవలెను:— ఇనుము, సున్నము పొటాష్, సోడా, మెగ్నిషియా. అయోడిన్ మాత్రము కొద్దిగా అవసరమేగాని అది మనము త్రాగు నీటి వలననే సామాన్యముగా అవసరమైనంత లభించును. కొన్నిచోట్ల నీటియందు ఈ అయోడిన్ ఉండదు. అట్టిచోట నివసించువారికి [illegible] డోలు (Goitre) గలుగును.

మన మిట్టి లవణములు గల పదార్థములను తినవలెను. రక్తమునందలి యెఱుపును నిలుపుటకు ఇనుము అవసరము. అయినను లోహపు ధాతువులు చేరిన మందులవలన నిది పూర్తి చేసికొనరాదు. ఏలయన, అవి ఖనిజములు- అనగా భూమిలో లభించినవి. అవి నిరింద్రియములు. మన రక్తములో కలియక వేరుగా నిలిచిపోవును. మనము తిను ఆహారపదార్థములయందు గల లోహము సేంద్రియము. ఇది మన దేహమునందలిధాతువులలో సులువుగా గలియును. ఈ కారణమువలన దేహమునందు రక్తక్షయము, పాండువు మొదలగునవి గలిగినప్పుడు లోహములను వాడరాదు. ఇట్టి సేంద్రియ లవణములు ఈ క్రింది ఆహారపదార్థములం దున్నవి.

ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, తోటకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి, భృంగరాజము అనగా గుంటగలగర, కూతురుబుడమ మొదలగు ఆకులు; దోస, దొండ, బీర, పొట్ల, సొర, చిక్కుడు, బెండ వంగ మొదలగు కాయలయందును; క్యారెట్, బీటుదుంప, కంద మొదలగుదుంపలయందును; అరటిపండ్లు, టొమాటోలు, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, పంపరపనస, ఆపిల్ (సీమరేగు) అలుబుఖరా, ద్రాక్ష, ఖర్జూర మొదలగువానియందును గలవు. ఇంకను అనేకపదార్థములయందు అంతో, యింతో యిట్టిసేంద్రియలవణములు లున్నవి. దేహమునందున్న లవణములలో నినుము ప్రధానమైనది. కనుక మనము తిను పదార్థము

లో ఇనుము గల పదార్థములను తినవలెను. లోహముగల రక్తమునందు ఎర్రకణములు తగ్గియుండును. ప్రాణవాయువును ఆకర్షించు శక్తి హిమోగ్లోబిన్ తగ్గియుండును. అందువలన వారి దేహమున ఇనుము తగ్గిపోయియుండును. ప్రాణవాయువు దేహమునందలి దహనక్రియకు చాల అవసరమై యున్నది. అందువలననే పాండురోగులకు సరియైన ఆకలి యుండదు. దేహమునందు చేరిన మురికియును సహజముగా బయటికి వెలువరింపబడకయు నిలిచి యుండును. పొగగొట్టము మూసియుండి, పొయ్యిలో బొగ్గులు ఎక్కువగా చేరియుండిన పొయ్యి మండదు. అట్లే దేహమునందును అగ్ని జ్వలింపదు. ప్రతివారమును దేహమునుండి లోహము వెడలి పోవుచునే యుండునుగాన మనము నిత్యమును ఇనుముగల పదార్థములను తినవలెను. ఆరువారములలో మన దేహమునందున్న లోహమంతయు అయిపోవును. స్త్రీలకు పురుషులకన్న నెక్కువ లోహము కావలెను. శిశువులకు నింకను నెక్కువయే కావలెను. పాలు సంపూర్ణ ఆహార మందురు; కాని అందును 'లోహము' లేదు. నారింజపండ్లరసమునందది బాగుగా నున్నది. కనుక పాలే ప్రత్యేకము ఆహారముగా పుచ్చుకొనువారు నారింజరసముగూడ పుచ్చుకొనవలెను. లేకున్న వారి దేహమున కవసరమగు లోహము చేకూరదు. శిశువు త్రాగు తల్లిపాలయందు కావలసిన లోహము గలదు. కనుక తల్లిపాలను త్రాగు శిశువునకు నారింజరసముతో పనియుండదు. పోతపాలబిడ్డలకు నారింజరసముగూడ నీయవలెను. లేదా తోటకూరనండివార్చిన నీరో, బీరకాయ వండివార్చిన నీరో, యిట్లు ఏదో కూరవండివార్చిన నీరో, బియ్యపుకడుగునీరో యీయవలెను.

లోహధాతువుగల పదార్థములను ప్రజలు ధారాళముగా దినుచుండవలెను. ఈ క్రిందివస్తువులయందు ఇను మెక్కువగా గలదు:— గోధుమ తవుడు, బియ్యపుతవుడు, తోటకూర, బచ్చలికూర, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, చేమకూర, సరస్వతి ఆకు, కొయ్యతోటకూర చిక్కుడు, దంపుడుబియ్యము, పొట్టుతీయ గోధుమపిండి, జొన్నలు, సజ్జలు, యవలు మొదలగు దాన్యములమీద పొట్టు, ఖర్జూర, అత్తి, ఆల బఖరా, లేతముల్లంగి, బొప్పాయి, నారింజ కమలా, బత్తాయి, రేగు, అక్రోటు మొదలగునవి

సున్నము: మానవ దేహమునందున్న లవణములలో నాలుగింట మూడుపాళ్లు సున్నమే. అది ఎముకలకు గట్టిదనము నిచ్చును. పెద్దవారి ఎముకలలో సగమునకన్న నెక్కువభాగము సున్నమే. దొడ్డికాళ్లు, దంతవ్యాధులు ఈసున్నము తక్కువగుటవలననే గలుగును. కండరముల సౌష్ఠవమునకు సున్నముగూడ అవసరము. పాలయందు నీ సున్నము చాల యెక్కువగా నుండును. ౧౦౦ తులములపాలలో ఒక దినమునకు సరిపోయిన సున్న మున్నది. ఈసున్నముగల పదార్థములు వానియందున్న సున్నపురియొక్క పరిమితిననుసరించి యీ క్రిందివరుసలో నుండును:— జున్ను, సారపప్పు, సీమబాదము, చెరుకు పానకము, పెద్దచిక్కుడు, గుడ్డునందలి జెన, ధాన్యములమీది తవుడు, పాలు, చల్ల, ఆలివ్ పండ్లు.

జీవసత్తలు (విటమినులు): ఇవి కంటికి కానరాని రాసాయనికద్రవ్యములు. వీని రాసాయనిక సమ్మేళన మెట్టిదో యింతవరకును నెవరికిని తెలియదు. అయినను నివి యున్నవనిమాత్రము రూఢియైనది. ఇవి మన పెంపునకు అవసరము. నాడులయందలి ద్రవములు విటమినులనుండియే లభించును. విటమినులు లేని పదార్థములను దినుటవలన నెండు పుట్టును. పెంపు ఆగిపోవును. మనుష్యులు దిగనాసిల్లుదురు. పాండువు, పక్షవాతము, క్షయ, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, కుష్టు మొదలగు

దుర్భరవ్యాధులు గలుగును. నంజు, స్కర్వీ, ఎముకల మెత్తదనము గలుగును. విటమినులు లేని పదార్థములు తినినపిల్లలు పెరుగరు; గర్భ ధారణము, పిల్లలుపుట్టుట జరుగదు; తల్లులవద్ద పిల్లలకు కావలసిన పా లుండవు.

మూడుప్రధానరకముల విటమినులు గలవు: క్రొవ్వునందు కరుగునట్టి ఏ.విటమిను, నీటిలో కరుగునట్టి బి. సి. విటమినులు. ఇందు ఏ.విటమిను తినకున్న కంటివ్యాధులు, ఎముకలవ్యాధులు గలుగును. బి. విటమిను లేకున్న నంజు పుట్టును. సి. విటమిను లేకున్న స్కర్వీవ్యాధి గలుగును.

కూరలయందును, పండ్లయందును, ధాన్యముల యందును మాత్రమే యీ విటమిను లుండును. అందువలన ప్రతిదినమును ఆహారపదార్థములను మార్చి తినుచుండవలెను. అట్లుతినిన మనకు కావలసిన అన్నితరగతుల విటమినులును లభించును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునం దీ విటమినులు మిక్కుటముగ నుండును. ఆకుకూరలయందును, దుంపకూరలయందును, కూరగాయలయందును నుండును. నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష, దబ్బ, మొదలగు ఫలములయందును విటమిను లెక్కువగనే యుండును. ప్రతి ఆకుకూరయందును, కొంచెమో గొప్పో పరిమితిగల విటమిను లుండును.

వండుటవలన, వార్చుటవలన, వేయించుటవలన, కాల్చుటవలన, వరుగుచేయుటవలన పదార్థముల యందలి విటమినులు తగ్గిపోవును. అందువలన మనము తిను ఆహారముతో ప్రతిదినమును కొన్ని పండ్లో, కూరలో పచ్చివికూడ తినుచుండవలెను. దంతములయందు పుప్పిపట్టుట యనువ్యాధి యీ విటమినులు లేకుండుటవలననే కలుగును.

మొలకలెత్తిన ధాన్యములయందును, చిక్కుడు మొదలగు వానియందును విటమిను లుండును. యీస్టు (yeast) నందు నీటిలోకరుగునట్టివిటమిను లుండును. ఇది నంజును రాకుండ నాపును. ఈ వీట మినులు ధాన్యములయొక్క తవుడునందు గలవు. టొమెటో (సీమవంగ, రామములగ - అనేపేర మనవారు పిలుతురు) యందు మూడురకముల విటమిలును గలవు.

పిప్పి పదార్థము: ఇందులో దేహమును పోషించు వస్తువు లేవియు లేవు. ఇది మొక్కల స్కంధములలో నుండును. తోటకూరయందలి కాడవలె నుండును. బీరకాయ, పొట్ల, దోస, దొండ, మొదలగు కాయలయందలి పైకండ యందుండును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునం దుండును. ఈపదార్థములపై జీర్ణరసములు పని చేయవు. ఈపిప్పి రక్తమాంసములుగా మారదు. కాని ప్రేగులయందు వృద్ధిబొందు శిలీంధ్రములను నశింపజేయును. ఈపిప్పిపదార్థము తినుటవలన ప్రేగులయం దెట్టి యుద్రేకమునుగలుగక, మల విమోచన మగును. అందుకే యీ పిప్పిపదార్థ మును తినవలెను.

ధాన్యములమీద నుండు తవుడే పిప్పిపదార్థముల లో ముఖ్యమైనది. దేహమునందలి మాలిన్య ములను తోసివేయుటకు తవుడు దైవనిర్ణీతమైన వస్తువుగాతోచుచున్నది. ఈతవుడు తడిసి మెత్త బడి ప్రేగులయం దెట్టి యుద్రేకమును గలిగింపక మలములను తుడిచి వేయును. ప్రేగులయం దున్న పెళుసుదనమును పోగొట్టి మెత్తబఱచును. ఆహారపదార్థములందు దీనిని చేర్చి తినుటవలన మలముయొక్క పరిమితి యెక్కువై వెలువడి పోవుటకు తగినబరు వుండును. ఇది ప్రేగులయందు ఉద్రేకమును గలిగింపదని యిదివరకే వ్రాసి తిమి గద. ఇది ప్రేగులయందు చక్కలిగింతను పెట్టి అందలిమలమును వెలువరింప అవసరమగు ఉత్సాహమును గలిగించును. మలబద్ధకము గల వారు 2, 3 పెద్దచెమిచాల తవుడును ప్రతిదిన మును తినుటవలన మలబద్ధక మంతరించును.

ఈ క్రింది పదార్థములయందు ఇట్టి పిప్పిపదార్థ ముండును: పొట్టుతీయని గోధుమపిండి, తెల్లగా అరగదంపనట్టియు, మరపట్టింపనట్టియు ముడి చేబియ్యము, పై గోధుమపిండితో చేసిన సేమియా, గ్రాహంరొట్టె, చిక్కుడు, కాబేజీ, ఎర్రముల్లంగి (Carrots) కాలీఫ్లవర్, తోట కూర, తోటకూరకాడలు, పందిరి వంకాయ, చక్రవర్తికూర, పొన్నగంటికూర, చుక్కకూర, ములగ, కూతురుబుడమ, దోస, దొండ, పొట్ల, బీర, ఒటానీ, అడవికంద, చెక్కుతీయని బంగాళా దుంప, గుమ్మడికాయ, బూడిదగుమ్మడికాయ, బలుబఖరా, ఆపిల్సు, రేగు, బేరిపండ్లు, నారింజ కాయలు, అరటిపండ్లు, అత్తిపండ్లు, జలదారు పండ్లు, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, మొదలగువాని యందెల్ల మలవిమోచనము చేయు పిప్పిపదార్థ మున్నది.

జపాను దేశమున ఆగర్-ఆగర్ అను సముద్రపు మొక్క దొరకును. అదియును విరేచనమునుజారీ చేయును. అది మందులంగళ్లయందు దొరకును. ఈ పాఠమునందును, రాబోవు రెండు (9, 10) పాఠములందును అత్యంతనవీనములగు ఆహార శాస్త్రవిషయిక పరిశోధనాఫలితముల వ్రాసి యున్నాము. కనుక మా విద్యార్థులీ మూడు (8, 9, 10) పాఠములను మిక్కిలి శ్రద్ధగా చదువ వలసియున్నారు.

పూర్వము ఆహారవిషయిక సిద్ధాంతములయందు అనేకులకు అనేకవిధములగు విరుద్ధాభిప్రాయము లుండెను. ఇప్పు డవియన్నియు సమసిపోయి సామ రస్య మేర్పడినది. ఆసిద్ధాంతములనే యిందు వ్రాయుచున్నాము. వైద్యులకు ఆహారవిషయ మున నిర్దిష్టమగు అభిప్రాయములు లేకున్నవి. అందువలన ఆంగ్లవైద్యులు రోగనివారణకు పథ్యము అనవసరమనుచున్నారు. ఆయుర్వేదము నం దేమి చెప్పియున్నను, నేటి ఆయుర్వేద వైద్యులు రోగమునకు గాక మందుకొరకై పథ్యము చేయించుచున్నారు. ఆంగ్లవైద్యుల రోగికి అమితమగు ఆహారము నిచ్చుచున్నారు. తెలివిమాలిన జంతువు లన్నియు రోగమువచ్చి నప్పుడు ఉపవసించి తమవ్యాధులను నివారించు కొనుచున్నవి. ఆంగ్లవైద్యుల కింతమాత్రము గూడ తెలియదు!

ప్రశ్నలు

౧ దేహమునందు ఆహారము చేయు ముఖ్యమైన పను లేవి?

౨ ఆహారమును ఎన్నితరగతులుగా విభజింప వచ్చును? అవి యేవి?

3 కర్బనుహైడ్రజములను వివరింపుము. అవి, దేహమున చేయు పని యేమి?

౪ మాంసకృత్తులుగాని, క్రొవ్వుపదార్థములు గాని యెక్కువగా తినినప్పు డేమి హానిచేయును?

౫ ప్రధానమైన సేంద్రియ లవణముల పేర్కొనుము? అవి యే ఆహార పదార్థములయందు లభించును? ఆహారపదార్థములలోనున్న సేంద్రియ మగు లోహము (ఇనుము) వలన దేహమునకు గలుగు మే లేమి?

౬ సున్నము దేహమున కెట్లు అవసరమై యు న్నది? ఇది యే ఆహారపదార్థములందు లభించును.

౭ జీవసత్త (విటమిను) లననేమి? మూడు రక ముల విటమినులను పేర్కొని, అవి తినకున్న దేహమునందు ఏమి జరుగునో వివరింపుము.

౮ పిప్పిపదార్థ మననేమి? అది యెట్లు ఉపయో గించును?

౯ ధాన్యములమీది తవుడు ఎట్లు దేహమున కుపయోగకర మైనది?

౧౦ ఏ నిలువపదార్థములందు విటమినులు దొర కును? అవుపాలతో నేపదార్థమును జోడించి తినవలెను? లేకున్న నేమి లోపముసంభవించును?

ప్రకృతి గృహవైద్యము.

౯ వ పాఠము.

ఆహారశాస్త్రము - ౨ వ భాగము

ఆమ్లాహారములు

ఆమ్లములు 8 రకములు. అందు 3 రకముల ఆమ్లములుమాత్రము మనదేహమున కుపకరించును. మిగత 5 రకములు మనకు అవసరములు గావు; అపకారముచేయును. ఉపయోగించునవి: ఫలములయందలిఆమ్లములు 3 రకములు.౧సిట్రిక్ అనగా నారింజ, బత్తాయి, కమలా మొదలైన ఫలములనుండి లభించునది. ౨ మాలిక్, అనగా ఆపిల్(సీమరేగు)నుండి లభించునది. 3 టార్టారిక్, అనగా నిమ్మపండ్లనుండి లభించునది. పనికిరానివి: ౧ యాసిటిక్ ఆమ్లము ఇది వినిగర్ (చిరక) అను పుల్లనిపదార్థముయొక్క సారము. ౨ ఆక్సాలికామ్లము. దీనిని చెట్లకాడలయందలి రసమునుపిండి తీయుదురు. 3 టానికామ్లము. చెట్ల బెరడునందలి రసమునుండి తయారుచేయుదురు. ౪ బెంజోయికామ్లము. ఆకులుతిని జీవించు జంతువుల మూత్రమునుండి తయారగును ౫ బ్యూట్రికామ్లము. ఇది పశువుల మలమూత్రములనుండి తయారగును. ఇంకను మూత్రికామ్లము మొదలగునవి గలవు. పాలు పులిసినప్పుడుమజ్జిగ తయారగును. ఇది దేహమునకు అపకారముచేయదని తేలినది.

పైన మంచివిగా పేర్కొనబడిన మూడురకముల ఆమ్లములు ఫలజాతులయందును, చుక్కకూర మొదలగు కొన్నికూరలయందును లభించును. సిట్రికామ్లము నారింజ, రేగు, ఆలుబఖారా, జల్దారు మొదలగు వానియందును, మాలికామ్లము సీమరేగు మొదలగు గట్టిపండ్లయందును నుండును. టార్టారికామ్లము నిమ్మ, పుల్లద్రాక్ష దానిమ్మ మొదలగు మిక్కిలిపుల్లనిపండ్లయందు నుండును పులిరొట్టెలు మొదలగు వానియందు ఈ టార్టారికామ్లము నమితముగా వేయుదురు. అందువలన మూత్రపిండ దాహము (Nephritis) గలుగును. ఇదే ద్రాక్ష, దానిమ్మ, నిమ్మ మొదలగువానియం దుండును గాని అపకారము చేయునంత యెక్కువపరిమితి మనము తినముగాన నదిఅపకారము చేయజాలదు. మాలికామ్లము ఈ క్రిందిపండ్లయందుండును: ఆపిల్స్ పియర్స్, చిన్నద్రాక్ష, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, పుచ్చ,టొమెటో. ఇట్టిఫలములనుధారాళముగా వాడవచ్చును. దానివలన చాల మేలు గలుగును.

నారింజపండ్లయందు సిట్రికామ్లమున్నది. నారింజపండ్లయందలి సిట్రికామ్లము నూటికి ౬ మొదలు ౯ భాగము లుండును బత్తాయి, నారింజ, కిచ్చిలి, సాతుకుడి, కమలా, సంత్రా మొదలగు ఫలములందెల్ల సిట్రికామ్లముండును. ఈ సిట్రికామ్లము గల ఫలములు ఎంత యెక్కువగా తినినను అపకారము చేయక మేలేచేయుచున్నట్లు రుజువైనది. ఒకరు ఎక్కువగా నారింజఫలములు తినిరి. వారిమూత్రమునందు స్వల్పముగానైనను సిట్రికామ్లము గాన్పింపలేదు. ఆకలికి మిగిలి సిట్రిక్ ఫలములనైనను తినరాదనుట జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను.

ఆసిటికామ్లము (acetic acid) జీర్ణక్రియను పాడుచేయును. జీర్ణాశయమునందలి జీర్ణక్రియ నదిభంగపరచును. ఇది వినిగర్ (చిరక)నందుండును. ఇది తెల్లజాతులవారు పులుసుకాచుకొనుట కుప

యోగింతురు. ఈచిరకచేర్చి తయారుచేసిన ఊరు గాయలు, పచ్చడులు, అన్నియు అపకారమునే జేయునుగాన వీనిని తినరాదు. చిరక మానివేసి నిమ్మరసమును వాడవలెను. అందువలన చాల మేలు గలుగును.

టీ, కోకో, మిరియాలు, మిరెపకాయ మొదలగు వానియందు ఆక్సాలికామ్లముండును. అది అప కారముచేయును. గోంగూరయందుగూడ ఆక్సాలి కామ్లముండును. ఇదియును రుచిగల కూర. తెనుగు దేశమున దీనికి మంచి ఆదరణ గలదు. చిమడ ఉడుకబెట్టుటవలన దీనియందలి దుర్గుణ ము మరింత యెక్కువగును.

రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, ఆలుబకరా పండ్లు మొద లగుపండ్లయందు బెంజోయికామ్లము (Benzoic acid) గలదు. ఆమ్లపిత్తము గలవారికి, శిలా మేహము సికతా మేహము గలవారికి, నీపండ్లు అపకారము చేయగలిగి యుండును.

వెన్న, మీగడ మొదలగు నెక్కువ క్రొవ్వుగల పదార్థములందు బ్యూటిరికామ్లము (Butyric acid)ఉండును. ఇదజీర్ణాశయమునందలి గ్రంధుల యందు దాహము గలిగించి జాఠరరసములను ఎక్కువగా ఊరించును. అందువలన ఆమ్లపిత్తము గలవారును, అతిమూత్రము గలవారును, ఇట్టి క్రొవ్వుపదార్థములను, పులిసిన చమురు పదార్థములను తినరాదు. మలముపులిసిమురుగు వాసన కొట్టినప్పుడెల్ల క్రొవ్వులను మానవలెను. శిశువులకు ఈనియమము ఇంకను బాగుగ వర్తించును.

దేహమునందు మాలిన్యములు చేరి పులియుట (కుళ్ళుట) వలన మూత్రికామ్లము (Uric acid) గలుగును. దేహమునందు మూత్రి కామ్లము చేరినయెడల ఆమవాతము, శిలా మేహము, సికతా మేహము మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. కనుక మూత్రికామ్లము చేరకుండ దేహమును కాపాడుకొనవలెను. మాం సాహారములందెల్ల నీ మూత్రికామ్లమునుగలి గించు గుణమున్నది. కనుక మాంసాహారములు తినువారి దేహములందు పుట్టినమూత్రికామ్లమును తోసివేయుటకు మిక్కిలి శ్రమపడును. మాంసాహారులమూత్రపిండములు శాకాహారుల మూత్రపిండములకన్న చెడిపోయి యుండు నని పరిశోధనలవలన రుజువైనది.

ధా న్య ము లు

సామాన్యముగా అందరు వాడునట్టి ధాన్యములు వరి, జొన్న, మొక్కజొన్న, సజ్జలు, రాగులు, గోధుమలు, యవలు మొదలగునవి. ఇవి గడ్డి జాతిదినుసులు. ఈధాన్యములు ముందు పుట్ట బోవుగడ్డికి బీజములుగా నుండుటవలన వీనియందు పోషకపదార్థము లున్నవి. ఇందుండు పోషక ద్రవ్యములలో ప్రధానమైనది పిండిపదార్థము. కొద్ది మాంసకృత్తును, సున్నమును, కొన్ని సేంద్రియలవణములును ఉండును. వీనిపైన పొట్టుండును. ఈపొట్టునకులోపలిభాగమును ఆని కొని సేంద్రియ లవణములును, జీవసత్తలును ఉండును. కనుక నీ లవణములు గల ఆహార పదార్థములనే మనము తినవలసియున్నాము. నాగరకత బలిసి ఫాక్టరీలు రానారంభించినప్పటి నుండి యీాదివ్యమగు, బంగారుపంటి, తవుడు బియ్యమునుండి వేరుచేయుచున్నారు. పిప్పిబియ్య మును మానవులు తినుచున్నారు. పైనున్న బంగారము పశువులకు మేపుచున్నారు. ఇట్లే మిగతధాన్యముల పైనుండు తవుడుగూడ పూర్తిగాత్రోసివేసి లోపలిపిప్పినే అందరును తిను చున్నారు. సేంద్రియలవణములును, జీవసత్త

లునుగల ఆ తవుడు పశువులకు బలమునొసంగుటకే వినియోగింపబడుచున్నది.

ధాన్యములందు (ఇనుము) లోహమున్నది. ఇందు సున్నము తక్కువగానున్నది. పొట్టుతో వాడిన గోధుమపిండియందు లోహముచాలయెక్కువగా నుండును. 30 తులముల గోదుమరొట్టెయందు మానవునకు ఒకదినమున కంతటికిని కావలసిన లోహము గలదు. తవుడు తీసివేసిన ధాన్యముల యందు లోహభాగము తగ్గిపోవును.

యవలయందు సున్నము ఎక్కువగా నుండును. ఇతరాహారముల చేర్చి తినకున్న, నిందున్న సున్నము గూడ దేహమునకు సరిపోదు –

ధాన్యములమీదనుండు తవుడు బలవర్ధకమైనది ఈ మరలు వచ్చినతరువాత అట్టితవుడు లేకుండ నాశనమగుచున్నది. ఆ తవుడే మిగిలినభాగము కంటెను నెక్కువ పోషకపదార్థములను గలిగియున్నది. ఈ తవుడు మలములను వెలువరించునని యిదివరకే చెప్పియున్నాము గదా! ఇందు పొటాసు, సున్నము మొదలగు సేంద్రియ లవణములు గలవు. రోగులకు ఈ తవుడే నేను మందుగా విధించుచున్నాను. తెలుపు (శ్వేత) కుసుమ గల స్త్రీలకు బియ్యపుకడిగి యెంతో మేలుచేయును. పొడిదగ్గుడున్నవారి కీకడుగువలన చాలమేలు గలుగును. ఇట్లనేకవ్యాధులలో నేను బియ్యపుకడుగు మందుగా వాడుచున్నాను. ఈ బియ్యముకడుగునం దింత లాభ మున్నపుడు బియ్యమును రెండుమూడు వడపులుపెట్టి ఆనీటిని వంచి పారవేయువారి తెలివిని ఎట్లు మన్నింపవలెనో తోచకున్నది. బియ్యపు కడుగును ఖర్జూరకాయనీటితోనో, చెరుకు రసముతోనో కలిపి త్రాగవచ్చును. బియ్యపు కడుగు దొరకని యప్పుడు తవుడునందు నీరుపోసి వడియగట్టి, ఆనీటిని వాడుకొనవచ్చును.

లేత మొక్కజొన్నకండెలు చాల ఆరోగ్యమును గలిగించును. అవి పచ్చివిగాని కాల్చుకొనిగాని తిన వచ్చును. మలమును వెలువరించుటలో నివి మంచిది. బాగుగా నమలి తినవలెను.

కూరగాయలు

కూరగాయలమీది చెక్కను తీసివేయక వండుకొని తినవలెను. కొందరు పెద్దమ్మలు పొట్లకాయమీద నుండు చెక్కనుగూడ తీసివేయుచున్నారు. అది తప్పు. పొట్ల, దోస, దొండ, బీర, సొర (ఆనప) మొదలగు కూరలెల్ల చెక్కతీసి వేయకుండగనే తినవలెను. అందు కర్బను హైడ్రో జను లున్నవి. లోహము (ఇనుము) సున్నము, పొటాషు మొదలగు సేంద్రియ లవణములేగాక జీవసత్త్వలు, పిప్పిపదార్థములు నిందు ఎక్కువగా నున్నవి. చిక్కుడుగింజలు, ఒటానీలు మొదలగు వానియందు కర్బను హైడ్రోజనులకన్న మాంసకృత్తు లెక్కువగా నున్నవి.

కూరగాయలు సాధ్యమైనంతవరకు పచ్చిగనే తినవలెను. వండుట, వేల్చుటవలన వానియందలి జీవసత్త్వలు నాశన మగును. వార్చుటవలన సేంద్రియలవణములు లేకుండ పోవును. దొండ, దోస, బీర, పొట్ల మొదలగు కూరలెల్ల పచ్చివిగానున్నప్పుడే రుచిగా నుండును. కాన వానిని పచ్చివిగానే తినవలెను.

దుంపకూరలు పచ్చివిగా తినుటకు వీలులేదు. అవి తినవలసినప్పుడు వండుకొనియే తినవలెను. లేకున్న అవి రుచిగా నుండవు. అందలి పదార్థములును జీర్ణముకాదగినస్థితిలో నుండవు. ఒం గాళాదుంప పచ్చిది జీర్ణమగుటకు 10 గంటలు పట్టును. వండిన బంగాళాదుంప 5 గంటలకాలము లోనే జీర్ణమగును. ఒక రొట్టెముక్క అరుగుటకు పట్టుకాలములో సగముకాలమే ఉడికించిన బం

గాళాదుంప జీర్ణమగుటకు చాలును. గోధుమ యందుకన్న బంగాళాదుంపయందెక్కువ పోషక ద్రవ్యము లున్నవి. జె. హెచ్. కెల్లాగుగారిని గురించి యిదివరకు వ్రాసియున్నాను. గోదుమ, బియ్యము మొదలగువానియొక్క వాడుకను తక్కువజేసి బంగాళాదుంపలను ఎక్కువగా వాడిన చో ఎక్కువ బలారోగ్యములుగలిగి ఆయుర్దాయము వృద్ధియగునని వ్రాసియున్నారు. పిల్లల యందుగలుగు ఎండుమొదలగు వ్యాధులయందిది యెక్కువ మేలుచేయును. బంగాళాదుంప యందు పోటాషు, సోడా అనులవణములు గలవు. అందువలన ఆమ్లపిత్తము (acidosis) ను ఇది అద్భుతముగా తగ్గించును కాని యిదియును సంపూర్ణాహారము గాదు. ఇందు లోహము, సున్నము తగ్గియుండును. కనుక బంగాళాదుంపలు తినినప్పుడు ఆకుకూరలనుగూడ తినవలెను.

ఆకుకూరలలో కాబేజీపచ్చిదిగానే తినవచ్చును. ఇందు సున్నము గలదు. క్షయాదివ్యాధులను తగ్గించునట్టి జీవనత్తలు ఇందు గలవు. వండుట వలన సీగుణములు తగ్గిపోవును. పచ్చికాబేజీ సులువుగా జీర్ణమగును. కాలీప్లవర్ (Cawli flower) గూడ నిదేకుటుంబములోనిది. ఇందును మంచి ఆహారలవణములు గలవు. జీవనత్తలును గలవు. తోటకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి మొదలగు కూరలయందును ఈ సుగుణములు గలవు. మలబద్ధకము నవి పోగొట్టును. మేదో వృద్ధి (Obsity) అనగా ఎక్కువలావుగా నున్నవారికిది తినుటవలన లావుతగ్గును. ఆకు కూరలు చింతపండుతో కలిపివండుటకన్న, సీకాయిఆకో నిమ్మరసమో కలిపి వండుట మంచిది. చింతపండే వాడదలచినయెడల క్రొత్త చింతపండు మంచిది. ఈఆకుకూరలయందెల్లపిప్పి పదార్థము చాల యెక్కువగా నుండును.

ఆకుకూరలు చాలమంచివే. వానివిలువ లెవర సరిగా గ్రహింపజాలరు. సూర్యకాంతియందు గాలియందును నుండు మహాగొప్పదైన శక్తి అందు ధారాళముగా చేరును. ప్రకృతియందు ధాతువులు మనము జీర్ణము చేసికొనదగినస్థితి మనకు చేయును. తోటకూర, పచ్చలి, పొన్నగంటి చక్రవర్తి మొదలగు ఆకుకూరలు మొదలగు వానియందల్ల సున్నము మొదలగు లవణములున్నవి ఈలవణములు క్షారధర్మముగా నేయుత పదార్థములందును లేవు. పిండిపదార్థములనంత పిప్పి పదార్థముగూడ మరి యే ఇతర పదార్థములందును నుండదు.

చిక్కుడు, చేమ్మ, గోరుచిక్కుడు, అలచంద, బొబ్బర, అనుములు, [illegible] మొదలగు వాని యందు మాంసకృత్తులు ప్రొటీన్సు విశేషముగా గలవు. వానిని బాగుగా నుడికింపవలెను, లేకున్న అవి జీర్ణముకాక రోగమును గలిగించును. రోగులుగా నున్నవారికి ఆహారముగా నీయ రాదు. బాగుగా జీర్ణముచేయుడల [illegible] రక్త వృద్ధిని, క్రొవ్వును గలిగించు గుణమున్నది. దీని యందు లోహము (ఇనుము) గూడ చాల హెచ్చుగా నున్నది. చిక్కుడుకాయ లేతగా నున్న, తేలికగా జీర్ణమగును. గింజ ముదిరిన కొలదిని, జీర్ణమగుట కష్టము. అవి బాగుగా వండిన రుచిగానుండి జీర్ణమగును. సోయాబీను నానబెట్టి మొలకవచ్చినతరువాత తినవలెను. వానియందు మాంసకృత్తు చాలయెక్కువగా గలదు. జీవనత్తలును ఇందుచాల యెక్కువగనే యుండును. పిప్పిపదార్థముగూడ నిందు బాగుగనే కలదు. కాని జీర్ణశక్తి బాగుగనున్నవారే వీనిని తినవలెను.

పండ్లు

ఏవిధమున చూచినను ఫలములకు సాటియగు

వస్తువు కనుపించదు. వీనియందు తినినంతనే రక్తములోచేరి బలము నొసంగు చక్కెర యున్నది. దేహమునందలి మాలిన్యములనెల్ల తోసివేయు గల క్షారములున్నవి. జీవసత్త్వలున్నవి. మురికిని కడిగివేయుగల ఆమ్లములున్నవి. జిహ్వకు రుచిని గలిగించు సువాసన యున్నది. చమురున్నది. బడలికను తీర్చు గుణ మున్నది. కావలసినంత పిప్పిపదార్థ మున్నది.

ఫలములయందున్న కర్బన హైదరిజములు (Carbo - Hydrates) చక్కెర, డెక్స్ట్రిన్, ఆమ్లములుగాను ఉండి తినినంతనే సులువుగా జీర్ణమై రక్తములో కలియును. అజీర్ణరోగుల కివి చాలమేలుచేయును ఫలములయందు లోహము (ఇనుము) గలదు. ఇది చాల త్వరగ రక్తములో గలియును. ఇంతకన్న సులువుగా జీర్ణమగు వస్తువులు లేవు.

ఆపిలు పండ్లు తినినయెడల పూర్తిగా మల విమోచనమగును. ఎక్కువగా తినని మలబద్ధకము నిది పోగొట్టును.

పియరు అనునది తియ్యనిపండు. ఇందుపుల్లని రుచి లేనేలేదు. బలవర్ధకమైనది.

నారింజ తీపికలిసిన పుల్లనిరుచి గలది. లోహ మెక్కువగా నుండును. రక్తశుద్ధిని గలిగించును. మలబద్ధకమును పోగొట్టును. భగవద్దత్తమగు ఆహారములలోనేమి, ఫలములలోనేమి నారింజ పండునకు తుల్యమగు వస్తువు లేదు. ఇంత రుచి కరమైనదియును లేదు. తినినంతనే జీర్ణమై దేహమునకు సత్తువ నొసంగును. రెండు నారింజపండ్లు తినిన ఒకరొట్టె తినినంతబలము కలుగును. ఇందు లోహము, సున్నము మొదలగు సేంద్రియ లోహలవణములు గలవు. ఫరుండ్లబ్బోవునపుడు 1, 2 నారింజపండ్లు తినినయెడల మలము పూర్తిగా వెడలిపోవుటకు సాయపడును. నిద్రలేచిన వెంటనే తినుటవలనను ఇదే మేలుకలుగును. జ్వరాదులయందు నారింజపండునకు సాటియైన యాహారము లేనేలేదు. ఉత్సాహమును గలిగించును.

బత్తాయి పండు తియ్యగనుండును ఇందులోహమునకన్న సున్న మెక్కువగా నుండును. అందువలన తియ్యగానుండును. వేడితత్వముగలవారికిని ప్రేగులయందు ఉద్రేకము గలవారికిని నిది చాల మేలుచేయును. నారింజపండునందుకన్న నెక్కువ పోషకద్రవ్యములుగలవు. జ్వరాంతమున రోగికి బలమును గలిగించుట కిచ్చు నాహారములలో దీనిని చేర్పవచ్చును.

కమలాఫలము మిక్కిలి తియ్యగానుండును. మూత్రవ్యాధులను పోగొట్టుటలో మిక్కిలి శక్తి గలది. ఇందుసున్నము ప్రధానలవణము. ఇందలి చక్కెర త్వరగా జీర్ణమై దేహమునకు పోషణ నొసంగును. గడ్డకట్టినకఫములను కరగించివెలువరించును.

అరటిపండులో ననేకరకములు గలవు. చక్కెరకేళి- దీనినే తెల్లచక్కెరకేళి యందురు. దీనియందు కర్బనుహైదరిజములు ప్రధాన ద్రవ్యములు. ఇందలి పిండిచక్కెర బాగుగా ఉమ్మి కలియునట్లు నమలిననేగాని జీర్ణముకావు. జీర్ణశక్తి లోపించి యున్నవారి కివి అజీర్ణముచేయును. బలకరమైనవి.

కర్పూరచక్కెరకేళి తెల్లచక్కెరకేళి కన్న తేలికగా జీర్ణమగును. బొంతఅరటియందలి పిండిపదార్థము చాల కష్టముమీద జీర్ణమగును. కష్టపడిపనిచేయువారివి తినవచ్చును. ఇతరులు తినిన జీర్ణముకావు. రసధాళి, ఆకుపచ్చఅరటి, యెర్రఅరటి, అమృతపాణి మొదలగు అనేకరకము

లింపు గలవు. మితముగా తినిన చాల మేలు చేయును మనవాయ్పళం అనురక మింకొకటి కలదు. ఇది సులువుగా జీర్ణమగునని చెప్పుదురు. బొప్పాయి పండు చాలతియ్యగా హితవుగా నుండును. లేతకాయలు కూరగా తినవచ్చును పండినపండు బలకరమైనది. మలమును శోధించును. మలబద్ధకరోగుల కీ పండు చాల మేలు చేయును. పాలు తక్కువగానున్న తల్లులీపండ్లను తినిన పాలుఎక్కువగును. వేడినితగ్గించును పోడి దగ్గు గలవారిదితినిన కఫము పలుచబడి వెడలి పోవును. ఇందులోను అనేకరకములు. ౬ అంగుళములు మొదలు 18 అంగుళముల వరకుపొడవు గలిగినపండ్లరకము లనేకములు గలవు

అత్తి పండు చెట్టునుండి కోసినది చాల రుచి కరముగను తేలికగను నుండును. మలమును వెలువరించు స్వభావము గలది. పోషకద్రవ్యములు ఇందులో నెక్కువగా కలవు. అవి దేహము నందు తేలికగా ప్రవేశించుస్థితిలో నున్నవి.

కిస్మిసి తియ్యగా నుండును. బలకరమైనది. కఫములనుకరగించును. ఎక్కువగాతినినఅజీర్ణము చేయును. ఆమ్లపిత్తము (acidity) గలవారికి మిక్కిలి హితవుగానుండును. జీర్ణాశయదాహము (Gastritis) గలవారి కిది హితమైన ఆహారము. మూత్రవ్యాధులందు వాడదగినది.

దాక్ష గుండెకు బలము కలిగించును లోపల నున్న పుండ్ల (Internal Sores)ను మాన్పును. జ్వరాదులయందు హితమైనది. కఫములను బలుచన జేయును. మలమును వెడలించును. జిహ్వకు హితవు గలిగించును. పైత్యమును పోగొట్టును.

అనాస మూత్రమును జారీచేయును. వేడిని తగ్గించును. కఫములను కరగించును. విరేచనము చేయును. జిహ్వకు హితవుగా నుండును. తేలికగా జీర్ణమగును. చురుకుదనమును ఉల్లాసమును గలిగించును.

ఎండిన పండ్లు

బెల్లపు పాకము మొదలగునవి చేరనియెడల నెండినపండ్లుగూడ మేలునే చేయును. సామాన్య పద్ధతిని నెండబెట్టినవాటికన్న డిహైడ్రేషన్ (Dehydration)పద్ధతినినెండబెట్టినవి యెక్కువ నిర్మలముగా నుండును ఎట్లెండబెట్టినను అందలి కొన్ని జీవసత్తలు తగ్గిపోవును. సదా పండ్లన్నియు నెండనివే మంచివి.

ప్రశ్నలు

౧. ఆరోగ్యకరములైన ఆమ్లము లెన్ని? అవియేవి? అనారోగ్యకరములగు ఆమ్లములెన్ని? అవియేవి! మాలికామ్లమే పదార్థములం దుండును?

౨. ఆసిటికామ్లము (acetic acid) నందుగల అపదయేమి? అది సామాన్యముగా నేరూపములో లభించును? దానికి సరియైన బదులు ద్రవ్య మేది?

౩. యూరికామ్లము ఎందు నెక్కువగా నుండును? ఆహారశాస్త్ర ప్రకారము మాంసాహారము తినదగనిపదార్థమని యెట్లు నిర్ణయింతువు?

౪. ధాన్యములలో కొన్నిరకములను పేర్కొనుము. ధాన్యములు వాడుకొనుటలో సామాన్యముగా ఏ పొరపాటు జరుగుచున్నది?

౫. బంగాళాదుంపయందు ఏ మేమి మంచి పదార్థములు గలవు? రొట్టెతో బంగాళాదుంపను పోల్చిచూచి యేది సులువుగా జీర్ణమగునో వ్రాయుము.

౬. కాబేజి మంచి ఆహార పదార్థమని యెట్లు నిర్ణయింతువు? దానిని వండి తినుట మంచిదా? వండక యేతినుట మంచిదా? ఎందువలన?

౭. ఆకుకూరల యందు ఏ మేమి దేహమున కుపయోగించు ద్రవ్యములున్నవి?

౮. కాయ ధాన్యము లన నేమి? అవి మనకు నెట్లుపయోగకారులు?

౯. నారింజపండ్లు దేహమున కెట్లుమేలు చేయును?

౧౦. విరేచనకారు లగు కొన్ని పండ్లను పేర్కొనుము?

ప్ర కృ తి గృ హ వై ద్య ము

౧౦ వ పాఠము

ఆహార శాస్త్రము - 3 వ భాగము

చ ము రు ది ను సు లు

సత్తువనీయగల ఆహారములలోనెల్ల నీచమురు కాయలు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనవి. ఇందున్న దేహపోషకద్రవ్యములు మ రేవస్తువునందును లేవు. ఈ చమురుకాయలు సులభముగా జీర్ణము కావని అనేకుల నమ్మకము. కాని బాగుగా నమలినచో ఇవి బాగుగనే జీర్ణమగును. ఇందు దేహమునకు అవసరములగు సేంద్రియములగు లోహము (ఇనుము) సున్నమును కలవు. మాం సమునందుకన్న ఎక్కువ మాంసకృత్తులు ఇందు కలవు. మాంసమునందు యూరికామ్లమును, యూరియాను గలిగించునట్టి చెడుపదార్థమును, గలవు. అవి యిందులేవు. మాంసమునందు త్వరగా కుళ్లును గలిగించునట్టి శిలీంధ్రము లుండును. ఇందవి యుండవు.

చమురుకాయల నుండి తయారుచేసిన వెన్న మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణమగును. ఇందు దేహ పోషక ద్రవ్యములును ఎక్కువగనే యుండును. సీమబాదం, అక్రోటు, వేరుశెనగ, పిస్తా, కొబ్బరి, జీడిపప్పు మొదలగువానియం దెల్ల మాంసకృత్తు లుండును.

మాంసాహారము

మాంసమునందుగల దేహపోషక ద్రవ్యము లన్నియు కాయలు, కూరలు, పండ్లు, ధాన్య ములు, చమురుకాయలు మొదలగువానియందు సులభముగనే లభించును. కాయలకు, కూరలకు, వ్యయముచేయు ధనమునకు ఎన్నియో రెట్లు ఖర్చుపెట్టినగాని మాంసాహారము లభించదు. జంతువులుతిను నాహారముయొక్క సారమే, వాని దేహములందు మాంసముగా నేర్పడును. ఆహార ములు సక్రమముగా జీర్ణమగుటకు కొంత పిప్పి పదార్థమును కొన్ని సేంద్రియములగు లోహ లవణములును నుండవలయునని మన మిదివరకే చదివియున్నాము. మాంసమునందు మాంస కృత్తు చాల ఎక్కువగనే యుండును. కాని అది జీర్ణమగుటకు కావలసిన లోహము మిక్కిలి స్వల్పముగా నున్నది. సున్న మందు లేనేలేదు.

మాంసమునందు యూరికామ్లమును గలిగించు స్వభావ మున్నది. కనుక మాంసాహారుల మూత్రపిండములు త్వరగా చెడిపోవును గనుక వారికి అతిమూత్రము, కర్కట వ్రణము, సంధి వాతము, మేహవాతపు నొప్పులు, మొదలగు నవి కలుగును. మాంసము కోసి నప్పటినుండియు నది మురుగుచునే యుండును. మాంసమునందు ఎల్లప్పుడును కొంతభాగము, జీర్ణముకాక నిల చియే పోవును. అది ప్రేగులలో మురిగి క్రుళ్ళిత్తు చుండును.

మాంసములలో నెల్ల పందిమాంసము మిక్కిలి నికృష్టమైనది. ఇది మనుజులమలమును తిని జీవించును. దీనిమాంసము నందును అదేస్వభావ ముండుట సహజమేకదా!

చేపలు మాంసమునకన్న ఏవిధమునను మంచివి కావు. మాంసమున కన్నను చేపలే ఎక్కువ త్వరగా

క్రిమిపోవును. చేపలు తినుటవలన చర్మవ్యాధులు కలుగును. ఎండ్రి పీత మొదలగు కొన్ని జంతువులు అరుగనే అరుగవు.

మాంసమును ఎక్కువగా తినువారు ఎక్కువ విషములను తినుచున్నారనే యర్థము. ఒక భూత అద్దము క్రిందనుంచి చూచినచో ఒక మాంసపు ముక్కయందు కోటానకోట్లు క్రిములను పుట్టించు సూక్ష్మజీవు లున్నట్లు గుర్తింప బడినది. అమెరికా యందలి, మిచిగాన్ నగరమునందుగల బాటిల్ క్రీక్ శానిటేరియం అను చికిత్సాలయమున కధిపతులగు జే. హెచ్. కెల్లాగ్ గారు అనేక శాస్త్రీయ మగు పరిశోధనల చేసి మాంసాహారమునందు ప్రాణహానికరములగు విషములు అనేకములు కలవని వెల్లడించిరి.

ఎప్పుడైనను కదాచిత్తుగా మాంసముతినువారు అట్లు మరణింపక పోవచ్చును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు తినినమాంసములందలి విషములను సంహరించు సామర్థ్య ముండవచ్చును. వారికి మాంసాహారము అప్పటికి అపకారము చేయక పోవచ్చును. అంతమాత్రమున మాంసాహారము నిరుష్టమైనదనికాని, అందు క్రిములను గలిగించు స్వభావము లేదనిగాని, అదిదేహ పోషణకు అవసరమైనదనికాని శాస్త్రజ్ఞానము కలవా రెవ్వరును ఒప్పుకొనజాలరు.

పాలు

పాలయందు లోహము (ఇనుము) తప్ప తక్కిన పదార్థము లన్నియుకలవు. కనుకనే కేవలము పచ్చికమేసి స్వేచ్ఛగాజీవించు ఆవులపాలు చాల మంచివి. ఆవుపాలు కాచకపూర్వమే త్రాగవలెను. కాచినగాని నిలువయుండవుగాన ఆవు పాలను కాచి, నిలువచేసికొందురు. అట్లునిలువ చేసినపాలు సులభముగా జీర్ణముకావు.

ఆవుపాలు పచ్చిగానున్నప్పుడే వెన్నతీసి త్రాగిన యెడల సులభముగా జీర్ణమగును. వెన్నతీయని పాలు ఆలస్యముగా జీర్ణమగును. పాలయొక్క వాడుక నింగ్లీషువైద్యులేకాక ప్రకృతివైద్యుల లోను చాలమంది ఒప్పుకొనియున్నారు. పాండువ, క్షయ, మొదలగు వ్యాధులయందు వాడి సుగుణములను గాంచినట్లు వ్రాసినారు. ['పాలయొక్క వాడుకలేకయే నేను ఇట్టివ్యాధులను కుదిర్చియున్నాను.' అని బెనిడిక్టు లస్టుగారు తమ యను భవమును వెలిబుచ్చిరి. పు. వెం.] పాలు త్రాగినంతనే కొందరికి వికారముకలుగును. ఎన్నిసార్లు పాలుత్రాగిన అన్నిసార్లు వికారముకలుగు చుండును. అట్టివారికి పాలను జలవంతముగా నిచ్చుటమంచిదికాదు. పాలయందు లోహము చాలతగ్గియుండును. కనుక ప్రతిదినమును కొన్ని నారింజపండ్లనుకూడ యిచ్చుచుండవలెను. పాలకును పండ్లకును మధ్య 2, 3, గంటల వ్యవధి యుండవలెను.

సుగంధ ద్రవ్యములు

ఆహారమునందు రుచిని పుట్టించుటకుగాని, సువాసనను గలిగించుటకుగాని ఎట్టి మసాలాలను చేర్పరాదు. తాలింపులు వేయరాదు. పోపులువేయ కూడదు. అవియన్నియు జీర్ణాశయమునందు ఉద్రేకమును కలిగించును. అందువలన విదాహము కలుగును. జీర్ణసంబంధమగు ఇతరావయవములందు పీడనకలుగును. నిజమైన ఆకలి లేనప్పుడే ఆహారమునందు ఉప్పుచేర్చుకొనవలయు ననిగాని, రుచిని కలిగించుటకు తాలింపులు పోపులు మొదలగునవి వేయవలయుననిగాని కృత్రిమమగు కోర్కెకలుగును. కనుక ఉప్పు, మిరపకాయ, మిరియములు, ఆవాలు, మెంతులు, జీలకఱ్ఱ, యాలకులు, లవంగాలు, పచ్చకర్పూరము, కుంకుమపువ్వు, మొదలగు ద్రవ్యములను ఆహార

పదార్థములయందు చేర్పరాదు. వాని వాడుక వలన వ్యాధికలుగును. అవి మానుటవలన ఆరోగ్యము కలుగును. కనుక ఆహార పదార్థములుగ నవి వర్జనీయములు.

టీ-కాఫీ

టీయందు టానిన్ అను విషమున్నది. కాఫీయందు కాఫిన్ అను విషమున్నది. ఈవిషములు రక్తపు పోటును ఎక్కువచేయును. హృదయపు నడకను పాడుచేయును. మూత్రికామ్లమును కలిగించును. అందువలన మూత్రపిండములు పాడగును. జీర్ణశక్తి చెడిపోవును. పైత్యకోశము తిన్నగా పని చేయదు. కనుక వీనిని త్రాగుట మానవలెను. కోకోయను నింకొక పానీయ మున్నది. అందు థియోబ్రోమిన్అను విషమున్నది. ఆ విషము ఆరోగ్యమును చెడగొట్టును. ఈసంగతి తెలియని వారు కోకో నిరపాయకరమని భావించెదరు. అదితప్పు.

జలము

కొందరు సరిపోయినంతనీటిని త్రాగరు. దేహమునందలి కదలికల కన్నిటికిని నీరు అవసరమై యున్నది. సామాన్యమగు ఆహారము తినువారెల్లరు దినమునకు 1, 2, శేర్లనీటిని త్రాగవలెనని డా. కెల్లాగ్ గారు వ్రాయుచున్నారు. నిజమునకు ఆహారపదార్థము లన్నిటియందును కొంచెమో గొప్పయో నీరుండనేయుండును. పొడిపదార్థములు తినినప్పుడు నీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలసియుండును. ఆహారము తగ్గించి తినినప్పుడును దేహమునకు కావలసిననీరు లభించదు. అందువలన అప్పుడుకూడ ఎక్కువనీటినే త్రాగవలసియుండును. సరిపోయినంతనీటిని త్రాగినయెడల రక్తము సక్రమముగా అభిసరించును. రక్తపు పోటును నీరు తగ్గించును. నీటిని కండరములలో నిలువయుంచి దేహము వాడుకొనుచుండును. అందువలన మనము త్రాగునీరు మిక్కిలి నిర్మలముగానుండవలెను, ఉప్పగానున్నట్టియు, చేదుగానున్నట్టియు, సున్నము మొదలగు ఖనిజములు చేరియున్నట్టియు నీటిని త్రాగరాదు. అట్టినీరే తప్ప దొరకని చోటులయందు నివసించువారు మరగకాచిన నీటినితేర్చి రోగులకు ఈయవలెను.

రోగనివారకములగు ఆహారములు

మనఆహారమందలి లోపములే అసంఖ్యాకములగువ్యాధులకు కారణములనివివరించియున్నాను. ఇది అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రమును కాదు. కనుక ఆహారమందలి లోపములనుసవరించినంతనే రోగములును మాయమగుచున్నవి. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సయందు ఆహార శాస్త్రమునకు ప్రాధాన్య మీయబడుచున్నది.

ఆహారమందలి లోపములు అసంఖ్యాకములుగానుండును. ప్రతివారును నేదో యొకలోపమును చేయుచునేయున్నారు. కొందరు తినవలసిన దానికన్న ఎక్కువతిందురు. మరికొందరు తక్కువ తిందురు. మరికొందరు దేహమునకు అత్యవసరములగు విటమినులు, లోహలవణములులేని ఆహారమును ఎక్కువగా తిందురు. కొందరుసకాలమున భుజింపరు. కొందరికి భోజనకాలమున ఎక్కడా లేనితొందర. కొందరు భోజనముమధ్య నీరు త్రాగుచుందురు. కొందరు కలపకూడనిపదార్థములు కలుపుకొనితిందురు. కొందరు ఎక్కువగా నిలువయుంచిన పదార్థములను తిందురు కొందరు మసాలాలు వేసిన పదార్థములు తిందురు. కొందరు చప్పని వస్తువులు తిందురు. కొందరురోజూ ఒకటే పదార్థముతో తింపరు. కొందరుజీర్ణముకాని పదార్థములు తినెదరు. కొందరు మిక్కిలి చల్లని పదార్థములు,కొందరు వేడిపదార్థములు తినెదరు.

మిక్కిలి అలసియున్నప్పుడును మనస్సు ఉద్రేకించి యున్నపుడును కొందరుతినెదరు.

ఆహారమునందలి లోపములవలన కడుపు బరువగుట, ఊదినట్లుండుట, తలనొప్పి, నీరసము కలుగును. వీనియన్నిటికిని మలబద్ధకముమూలకారణమైయుండును. ఇదివరకే మలబద్ధకమునకు చికిత్స చెప్పబడియున్నది. ఈసందర్భమున ఆభాగమును ఒకతూరితీసి చదువుడు.

మలబద్ధకమే రోగములన్నిటికిని ప్రధాన కారణమగుటవలన మనఆహారమునందు మలవిమోచన కరములగు పదార్థములనుకూడ చేర్చితినవలెను. అవియేవనగా:—

పాయలకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి, చిర్రి, బొద్ది, పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, కూతురు బుడమ, టొమెటో, కాబేజి, కాలీఫ్లవర్, ద్రాక్ష, రాచఉసిరిక, గుమ్మడి, సొర, (ఆనప) బీర, పొట్ల, దోస,దొండ, లేతచిక్కుడు, ముల్లంగి, ఆల్‌బఖరా, జలదారు, పండ్లు ధాన్యములపైనుండు తవుడు.

సన్ననివారు బలియుటకు

సన్ననివారు బలియుటకు ముందు ఆకలి జ్వలించుటకై నారింజ మొదలగు ఫలరసములను త్రాగవలెను. తరువాత ఆకలి వృద్ధియైన కొలదిని కొంచెము కొంచెముగా నానవేసిన గోధుమలో, లేక గోధుమ రొట్టెయో, క్రమ క్రమముగా పెంచుచు నిచ్చుచుండవలెను. తరువాత కొంచెము క్రొవ్వుపదార్థములనుకూడ ఇచ్చుచుండవలెను. మాంసకృత్తులను కొద్దిగా మాత్రమే యిచ్చుచుండవలెను. సున్నము, లోహము (ఇనుము) విటమినులు (జీవసత్తులు) గల ఆహారములు ఇందుకు ఎక్కువ అవసరమై యున్నవి. విశ్రాంతితోకూడిన క్షీరాహారమువలన నింతకన్న వడిగా గుణమిచ్చునని బెనిడిక్ట్ లస్టుగారు వ్రాయుచున్నారు.

ఉపవాసము

దేహమునందు మాలిన్యములు ఎక్కువగా చేరినప్పుడు కొలదికాలము ఉపవాస ముండవలెను. అతిసారము, గ్రహణి, వాంతులు, కలరా కడుపు ఉబ్బరము మొదలగు వ్యాధులందెల్ల ఉదరమున మాలిన్యములు మురుగుచుండును గాన ఆదినములలో ఉపవసించుటవలన చాలమేలు కలుగును. అనేకులు దీర్ఘోపవాసములవలన మేలుకలుగునని నమ్మెదరు. దీర్ఘోపవాసములందు దేహమునందలి అన్ని అవయవములనుండియు ద్రవములు పిండబడి దేహయంత్రమును నడిపించును. అందు ప్రమాదములు కలుగవచ్చును. 2,3, దినములు ఉపవసించుటకు ఎవరిసహాయమును అక్కరలేదు, కాని అంతకు ఎక్కువకాలము చేయవలసినప్పుడెల్ల సమర్థుడగు ప్రకృతివైద్యునిసమీపమునందే చేయవలెను. 20 దినములకు ఎక్కువ కాలము చేయవలసినప్పుడు ఇతర సాంప్రదాయిక వైద్యుల సహాయముకూడ పొందవచ్చును. ఉపవాస కాలమున నీరు ఎక్కువగా త్రాగుచుండవలెను. ఫలరసములను త్రాగుచు చేయు ఉపవాసములవలన ఎక్కువ నమ్మకముగను ప్రమాదరహితముగను సుగుణములు కలుగుచుండుట ప్రత్యక్షానుభవమునచూచియున్నాము.ఉపవాస కాలమున ప్రతిదినమును ఎనిమా చేయుచుండవలెను. మాంసకృత్తులులేని ఆహారములు తినుచుండుటవలన ఉపవసించుటవలెనే సుగుణములు కలుగునని డా. కెల్లాగ్‌గారి నమ్మకము. మాంసకృత్తులవలననే త్వరగా క్రుళ్లు పుట్టుచుండునని ఆతని నమ్మకము. అందువలన మాంసకృత్తులు మానినప్పుడు క్రొత్తమాలిన్యములును విషములును దేహమునందు కలుగవు.

పథ్యమునందలి కొన్ని రకములు

కొన్ని ప్రయోజనముల కొరకు కొన్ని రకముల పథ్యము లున్నవి. వాని నీక్రింద పేర్కొనుచున్నాము.

లావును తగ్గించుటకు: ఇప్పుడు దేశమున ననేకులు తమలావును తగ్గించుకొనవలయుననియు తాము సన్నగా నాజూకుగా యువతీ యువకుల వలె సుకుమారముగా కాన్పింప వలయు ననియు ప్రయత్నించు చున్నారు. ఆ విధమగు సలహాను కోరుచున్నారు. కాని విపరీతముగ లావు బరువు బాధింప కుండునంతవరకు ఎవ్వరును తగ్గించుటకు ప్రత్యేక ప్రయత్నము చేయరాదు. ఏలయన అట్లుచేయుటలో కొంత ఆరోగ్యము చెడిపోవచ్చును. ఉపవాస కాలమున దేహమునందలి క్రొవ్వేగాక ఇతర ధాతువులును తగ్గిపోవును.

లావును తగ్గించుటకు తిను నాహారములందు క్రొత్తగా క్రొవ్వు చేర్చునట్టి వానిని తినగూడదు. కర్బన్ హైడ్రజములను అనగా పిండిపదార్థములను, తీపిపదార్థములను, క్రొవ్వుపదార్థములను తినవలెను. ఆహారమునందు ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు మజ్జిగ ఎక్కువ భాగముగా నుండవలెను. ఉపవాసము చేసినప్పటికన్న ఇట్లు చేయుటవలన సుఖముగా నుండును. ఈపద్ధతి నిరపాయకరమైనది. ఉప్పు చాలవరకు తగ్గింపవలెను. వీలుగా నున్న మానివేయవలెను. చెమట కలుగునట్లు ఎండలో తిరుగుటయో, ఆవిరి పట్టుటయో, గొంగళి చుట్టలు వేయుటయో, చేయవలసియున్నది. ఇందువలన దేహమునందలి మాలిన్యములు పోవుటకు మార్గ మేర్పడును. దేహమునకు చెమట కలిగినప్పుడెల్ల చన్నీటి స్నానము చేయుచుండవలెను.

గ్రహణికి: మాంసము, గ్రుడ్లు, పప్పు, దుంపలు మొదలగు వానిని మానవలెను. పండ్లరసములను ఆకుకూరలను తినవచ్చును. వానివలన సహితము గ్రహణి తగ్గనియెడల చన్నీరు త్రాగుచు ఉపవసించుట మేలు.

ఆమ్లపిత్తమునకు: జీర్ణాశయమునందు పులుపు ఎక్కువైనపుడు ఈవ్యాధికలుగును. భోజనము చేసినతరువాత 2, 3, గంటలకు జీర్ణకోశమునందు నొప్పియు మంటలును కలుగును. రోగనిదానముచేసిన తరువాత ఈక్రింది ఆహారములను మానవలెను:—మాంసము, మాంసముతో సంబంధించిన కూరలు, పాలు, జున్ను, పంచదార, మసాలాలు చేర్చినపదార్థములు, మిక్కిలి వేడియైన పదార్థములు, మిక్కిలి చల్లనిపదార్థములు, పుల్లనిపండ్లు, కాడ్రి, సారాయి, ఉప్పు, పొగాకు, కాఫి, ఎక్కువగా తినుట, ఎక్కువసారులు తినుట, నియమములేకుండ తినుట మానవలెను. మలబద్ధకము లేకుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

జీర్ణాశయవ్రణమునకు: మాంసకృత్తులు, ఉద్రేకమును గలిగించు తాలింపులు, మసాలాలు, మొదలగునవి మానవలెను. సులువుగా జీర్ణమై మలములను వెలువరించు పదార్థములనే తినవలెను.

అతిమూత్రమునకు: చమురుగల కాయలను ధారాళముగా తిన వచ్చును. ఆహారము నందు ఎక్కువభాగము పిప్పిగల పదార్థములుండవలయును. ఆకుకూరలను కాయగూరలను తినుట వలన అతిమూత్రము తగ్గును. ప్రేగులయందు క్రుళ్లు పుట్టకుండా చూడవలయును. ప్రేగులయందు క్రుళ్లుకలిగినప్పుడువృక్వకము (pancreas) చెడును. అందు వలన దేహము నందలి శర్కర కాలి (పచనమై) శక్తిగా మారదు. అది మూత్రముతో కలిసి వచ్చుచుండును. తిను పంచదార,

తియ్యని పదార్థములు, తియ్యనిపండ్లు, తెల్లనిపిండి, ధాన్యములు, బంగాళాదుంపలు, మొదలగు కర్బన్ హైడ్రొజను లెల్ల తగ్గింపవలెను. మాంసము, గుడ్లు కాక మిగిలిన మాంసకృత్తులను అనగా పప్పుపదార్థములను తినవచ్చును.

గర్భిణీ స్త్రీలకు: తల్లికిని గర్భమునందున్న బిడ్డకును బలకరములగు ఆహారములు అవసరము. అవి ఏవనగా: తవుడు తీయని బియ్యము, ఫలములు, ధాన్యములనుండి తీసిన శర్కర, ఖర్జూర, ద్రాక్ష, రేగు, ఆల్‌బఖరా, జలదారు, అత్తిపండు, చిక్కుడు. చమురుగల కాయలు తినవలెను. మంచినీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలెను. బెల్లపుపాకము, టీ, కాఫీ, తెల్లబియ్యం, పొట్టు తీసిన ధాన్యములపిండ్లు, పిండివంటలు మొదలగునవి తినరాదు.

జ్వరములకు: ఉపవాసము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ఆదినములలో నారింజ, కమలా, బత్తాయి, సంత్రా, సాతుకుడీ, కిచ్చిలీ, పచ్చిద్రాక్ష పప్పి కిసిమిస్, ఆల్‌బఖరా, జలదారు మొదలగుపండ్లను తినవచ్చును. పలుచని మజ్జిగ పచ్చి కూరగాయలను కూడ కొద్దిగా తినవచ్చును.

బహిరంగపు వ్రణములకు: విటమినులు అనగా జీవసత్తులుగల ఆహారములు, ఇనుము సున్నము ఎక్కువగాగల ఆహారములు ధారాళముగా తినవలెను. కూరగాయలను, పండ్లను, కర్బన్ హైడ్రొజములను తినవచ్చును. మాంసకృత్తులను మానవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. భేదికరములగు ఆహారములన్నిటిని పేర్కొనుము.

౨. మాంసముయొక్క గుణములను పేర్కొని అది ఎందుకు తినరాదో వివరింపుము.

3. పాలు ఆహారముగా నిచ్చునప్పుడు గమనించు విధులెవ్వి?

౪. మనిషి ఒరువును తగ్గించుటకు ఏ ఆహారములను తినవలెను?

౫. ఉపవాసమువలన ఎట్లు రోగనివారణమగును? దానిని విధించుటలో గమనించే వలసిన విధులేవి?

౬. కాఫీ, టీ, కోకోలను త్రాగినప్పుడు కలుగు హాని ఏమి?

౭. జ్వరకాలమున ఎట్టిఆహారమునుతినవలెను.

౮. అతిమూత్రరోగి తినవలసిన ఆహారమేది?

౯. జీర్ణాశయ వ్యాధులుగల రోగికి ఎట్టి ఆహారము నీయవలయును.

౧౦. ప్రకృతి చికిత్సయందు పథ్యముయొక్క స్థానమేమి?

☞ జవాబులు కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను ప్రశ్నసంఖ్య జవాబులకు వేయవలెను. ప్రతికాగితమునకు వరుసనంఖ్య వేయవలెను. కాగితములన్నియు కుట్టవలెను; లేదా కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౧ వ పాఠము

మర్దన చికిత్స

అనాదికాలమునుండియు దేహమునకు మర్దన చేయుటవలన లాభములు కలవని గ్రహించి ఆచరించుచున్నట్లు మనకు తెలియును. ప్రకృతి వైద్యులే కాక మందువైద్యులు కూడ ఈచికిత్సా విధానముయొక్క మాహాత్మ్యమును గ్రహించి యుండిరి. వాగ్భటమునందును సుశ్రుతమందును మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రశంస కలదు. వాత్స్యాయనుడును మర్దనమును అభివర్ణించియున్నాడు. జె. పి. ముల్లర్, జె. హెచ్. కెల్లాగ్ మొదలగు పాశ్చాత్యపండితులును మర్దనచికిత్సను ఎక్కువగా ప్రచారముచేసియున్నారు.

ఇట్టి మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రయోజన మేమని మీరు అడుగవచ్చును. అవి అసంఖ్యాకములు. మర్దన చేయుటవలన దేహమునందలి కండరములకు విశ్రాంతి కలుగును. రక్తాభిసరణము వృద్ధిపొందును. సముద్రపుపాచి (స్పంజి) నీటిని పీల్చుకొనునట్లు మన దేహమునందలి కండరములచే పీల్చుకొనబడిన విషములు మర్దనచేసినప్పుడు బయటికి పిండివేయబడును. మర్దనవలన నాడీశక్తియందు ఉజ్జీవనము కలుగును. నాడులయందలి గమనము వృద్ధిపొందును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా పనిచేయ నారంభించును. నాడులయందలి ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. కీళ్లయందు నిలిచిపోయిన చెడులవణములు తగ్గిపోవును. ఆరోగ్యవంతుడు రోగికి మర్దన చేయునప్పుడు ఆరోగ్యవంతుని దేహమునుండి ఒక మహత్తరమైన శక్తి (ధాతుకాంతశక్తి) రోగిదేహములోనికి ప్రవహించును. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు ఈ విషయమును గురించి విశేషముగా తెలిసికొనదలచినవారు సునిశితవైద్యమును చదువవలెను.

మానవుడై జన్మమెత్తినందుకు పరులకు మేలు కలుగుటకు తాను త్యాగముచేయుటకన్న ప్రయోజన మేమున్నది? శిబి, రంతిదేవుడు, కర్ణుడు, బలి, భీష్ముడు, రామకృష్ణాది త్యాగధనుల జీవితములు పురాణప్రసిద్ధములే కదా? త్యాగము వలననే మానవజీవితము ఉన్నతిని బొందును. క్రమ క్రమముగా ఆత్మోపలబ్ధికిని త్యాగమే హేతువగును.

మర్దనచేయువానికి ఎక్కువ బాధ్యత లుండును. ఎక్కువ హక్కులుకూడ కలవు. బుద్ధిపూర్వకముగా తన దేహమునుండి కొంత ధాతుకాంతశక్తిని అతడు రోగికి వ్యాపింపజేయును. అందువలన రోగికి శాశ్వతమగు లాభము కలుగును. మర్దనచేయువారికి తాత్కాలికమగు నష్టము కలుగును కాని సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను, సత్యము వచించుటవలనను, త్యాగమహిమవలనను, పరులకు మేలుచేసితిమను సంతోషమువలనను ఆ లోటు పూర్తియగును.

అందువలన మర్దనచేయదలచినవాడు ఆరోగ్యవంతుడై బలవంతుడై యుండవలెను. శుచిగనుండవలెను. ఉల్లాసియు ఆకర్షవంతమైన మృదుస్వభావముకలవాడు నయియుండవలెను. మర్దన చేయునది స్త్రీయైనప్పుడును ఈ నియమములే చెల్లును. అట్టివారు మర్దనచేసినప్పుడే సుగుణములు నిశ్చయముగా కలుగును.

మర్దనముచేయువాడు రోగికి కుడిప్రక్కగా అభిముఖముగా నిలిచియుండును. రోగి బల్లమీద కాని, పడకకుర్చీలోకాని పరుండును. రోగికి శక్తియున్నయెడల ఎత్తుపీటమీద కూర్చుండవచ్చును. ఎట్టిఉద్రేకములును లేక రోగి శాంతముగా నుండవలెను. తనకు మర్దనవలన అద్భుతమైన సుగుణములు గలుగునను నమ్మకతో నుండవలెను. మర్దనచేయువారు తమ దేహమునందుండి ధాతుకాంతశక్తిని రోగిపై వర్షింపసిద్ధముగానిలువబడి యుండవలెను. తరువాతచాకచక్యముతోడను లాఘవముతోడనుమర్దనచేయవలయును. అప్పుడు వానిచేతివ్రేళ్ళగుండ ధాతుకాంతశక్తి రోగికి చేరును. ఇట్లు దినదినమును మర్దనచేయువారి దేహమునందలి ధాతుకాంతశక్తి మిక్కిలి సున్నితమైనదగును. దానికిమిక్కిలిత్వరగా చొరబారుశక్తి కలిగియుండును. అట్టి శక్తిగల మర్దకులు మర్దన చేసినప్పుడు రోగులకు తాత్కాలికముగా మర్దకుని స్పర్శ సుఖతరముగ నుండుటయేకాక త్వరగను రూఢిగను సుగుణములు కలుగుచుండును.

మర్దన చేసినప్పుడెల్ల రోగికిగల బాధలు తాత్కాలికముగా ఉపశమించితీరును. ప్రకృతిచికిత్సల యందైనను మర్దనకు సాటివచ్చు చికిత్సాప్రక్రియలు చాల అరుదుగనే యున్నవి. కావున ప్రకృతిచికిత్సకుడుగా నుండదలచినవారెల్ల నీ శాఖయందు నేర్పును గడింపవలయును. అప్పుడు అతడు సులువుగా రోగమును కుదుర్ప గలిగియుండును. జనులు అతనిని బహుమానింతురు. అతని కీర్తి నలుదిక్కులను వ్యాపించును. అతనిస్పర్శవలన అనేకులు సుఖింతురు. దేహముపై భాగమునపిసుకుటకు మర్దనయని పేరు. అది అనేక విధములుగా నుండును. ఒక్కొక్క బాధకు ఒక్కొక్క విధముగా మర్దన చేయవలెను. ఎట్లు చేయవలసిన మర్దన అట్లు చేసినప్పుడే సరియైన సుగుణములు కలుగును.

మర్దన ఆరువిధములు: ౧ ఉత్పాదనము ౨ పీడనము ౩ ప్రహారణము ౪ ఘర్షణము ౫ మర్దనము ౬ స్పందనము - దీనినే హర్షకమనియు నందురు. ప్రహారణము తిరిగి అయిదు విధములు: ౧ తాడనము ౨ వాద్యము ౩ ఛేద్యము ౪ ఆస్ఫాలనము ౫ సంపుటకము.

ఇందు ఒక్కొక్కవిధమగు మర్దనకు ఒక్కొక్క విధమగు ఫలము కలదు. ఏవిధమగు మర్దన చేయవలసినప్పుడు ఆవిధమగు మర్దన చేయుట వలననే మంచి ఫలములు కలుగును. ఒక్కొక్క విధమగు మర్దనవలన రోగము ఎక్కువగును. అట్టివానిని తెలిసి మానవలెను. ఆ వివరములు ముందు వ్రాసెదము.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు మర్దనకు అనువగునొకబల్లను సంపాదింపవలెను. ఆ బల్లమీద రోగి పరుండియున్నప్పుడు మర్దనచేయువాడు ఎక్కువగావంగవలసిన అవసర ముండరాదు. మర్దనచేయుటకు వీలుకానంత ఎక్కువ ఎత్తుగను ఉండరాదు. అట్టి బల్లనే సంపాదించుకొనవలెను, లేదా చేయించుకొనవలెను. ఆ బల్లపైన ఒక గట్టి పరుపో, లేక కొన్ని మడతలువేసిన గొంగళియో పరచవలయును. దానిపై మురికియు, దుర్వాసనయు, మరకలును లేని బాగుగాఉదికిన దుప్పటినికాని జముకాణాను కాని పరచవలయును. దానిపైన పరున్నప్పుడు రోగికి హాయిగానుండును. ప్రతి రోగికి మర్దన ముగించినప్పుడెల్ల పైనున్న దుప్పటిని తీసివేయవలయును. దానిని తరువాత బాగుగా ఉతికించవలయును.

రోగి కౌపీనమును(గోచి)మాత్రము ధరించి ఆ బల్లపై పరుండవలయును.

రోగిమీాద నింకొక పలుచనిగుడ్డ కప్పవలయును. ముఖము మూయరాదు. మర్దనచేయు దేహభాగముపైనున్న వస్త్రమును మాత్రము తొలగించి ఆప్రదేశమును మర్దనచేయవలయును. తరువాత ఆ భాగమును మూసివేసి వేరొక భాగముమీాది గుడ్డను తొలగించి యిట్లే మర్దన చేయవలయును. మర్దనచేయునప్పుడు పైనకప్పిన గుడ్డ మర్దనచేయువారికి ఆటంకముగా నుండరాదు.

రోగియొక్క దేహమునందలి బలము సహనశక్తి మొదలగువానిని బాగుగా తెలిసికొనుచు మర్దన చేయవలయును. ప్రతిమర్దనప్రక్రియ ఒకానొక ఫలముకొరకు మాత్రమే చేయవలయును. గ్రుడ్డిగా చేను మేసినట్లు మర్దన చేయరాదు. వీలు చాలులేకుండ ఎట్లెట్లో మర్దనచేసి, పిసికి, మెలివేసి రోగిని మోసగింపవచ్చును. కాని ఆమోసమును రోగి త్వరలోనే గుర్తించును. దానివలన ప్రకృతిచికిత్సకునిబండారము బయటపడును.

మిక్కిలి మోటుగా మర్దనచేయరాదు. దానివలన రోగికి బాధయే కలుగునుకాని, కలుగవలసిన మంచి ఫలములు కలుగవు. కనుక రోగికి హితవగునట్లు మృదువుగా మర్దించుటయే అలవాటు చేసికొనవలెను. ఏ కండరమును పిండవద్దు. చర్మమును గిల్లవద్దు. ఇట్లొకతూరి నీవుచేసినయెడల రోగి నిన్ను చూచినప్పుడెల్ల భయపడుచుండును. క్రొత్తగా మర్దన చేయుట ఆరంభించినవారెల్ల గట్టిగా పిసికినందువలన ఎక్కువ ఫల ముండునని వారు భ్రమపడియెదరు. కాని బలహీనురాలైన స్త్రీకి నెమ్మదిగా పిసికినప్పుడే ఎక్కువ సుఖముగా నుండును. ప్రయోజనమును ఎక్కువకలుగును. ప్రాణములు అవసిపోవునట్లు పిసుకు మోటువాని మర్దనవలన బాధయేకాని ఫలమేమియునుండదు.

మర్దనచేయుటకుముందు రోగి బాగుగా విశ్రాంతి తీసికొనవలయును. దేహమే కాక మనస్సుకూడ విశ్రాంతిని పొందవలయును. తరువాత అతడు దేహమును మరచిపోవునట్లు తన యిష్టదైవమును ధ్యానింపవలయును. మనవద్దకు వచ్చు రోగు లందరును దాదాపుగా నాడులయందు ఉద్రేకముచేత బాధపడుచున్నవారే. జాగ్రత్తగా పరీక్షించినప్పుడు వారి కండరము లన్నియు నెదో పనిచేయుటకు సిద్ధముగా నున్నవాని కండరములవలె తయారుగా నుండును. అవి యన్నియు ముడుచుకొని యుండును. అవయవము లన్నియు విశ్రాంతిని పొందునట్లు దేహకండరములను సళ్లింపుమని కోరుము. అతడు అవయవము లన్నిటిని సళ్లించును. అతడు అట్లు భావించునే కాని కొన్నికండరములు ఇంకను ముడుచుకొనియే యుండును. ఇట్లే నేడు అనేకులు ధనము కొరకును, అధికారముకొరకును, నాడీశక్తిని మిక్కిలి వ్యయపరచుచున్నారు. వానిలో “నీ కండరములు బాగుగా సళ్లలేదు. అవి యింకను ముడుచుకొనియే యున్నవి. వానిని బాగుగా సళ్లింప (Relax) కున్న అపకారము జరుగును. కనుక దేహమును బాగుగా సళ్లింపుము” అని చెప్పవలయును. నీవు చేయుమర్దనవలనను నీవు ఇచ్చు ఆదేశములవలనను వానికి కండరములను సళ్లించు నేర్పు కలుగును. రోగి సుఖముగా బల్లపై పరుసన్న తరువాత నీ చేతులను చల్లని నీటితో కడిగికొనుము. రోగి వెల్లకిలపరుండును. అప్పుడు భుజములనుండి ప్రారంభించి దండచేయి, మునిచేయి, చెయ్యితో మర్దన ముగింపవలయును. తరువాత కంఠమువద్ద ప్రారంభించి ఎదురురొమ్ము, ఉదరము, బయటితొడ, పిక్కలు, పాదములతో ముగింపవలయును. తరువాత అతడు బోర్లపరుండును. అప్పుడు లోపలి

తొడలు, పిక్కలు మర్దన చేయవలయును. చిట్ట చివరకు వెన్నునంటలి కండరములను సళ్లించి మర్దనచేయవలయును.

మర్దనచేయుటలో నీక్రిందిక్రమ మవలంబింప వలయును. ఉత్సాదనము, ఘర్షణము మొదట చేయవలయును. తరువాత మృదుపీడనము, పరిపీడనము తరువాత చేయవలయును. ఆతరువాత తాడనాది ప్రహారణము చేయవలయును. దాని తరువాత స్పందనముచేసి ఉత్సాదనముతో ముగింపవలయును. మర్దన సంబంధమగు పైన పేర్కొనబడిన ప్రక్రియల వివరములు యీక్రింద నీయబడుచున్నవి:—

౧ ఉత్సాదనము (Stroking)

రోగియొక్క దేహముమీద అరచేతిని ఆనించి మీదకు ఎక్కనదూరము తోముటకు ఉత్సాదనమని పేరు. చేతుల చివరలనుండి భుజము వంకకును; పాదములనుండి తొడలవంకకును; ఉదరమునుండి యెగువకు అనగా హృదయమువంకకు; కుడివైపున ఆరంభించి యెడమ వైపునకును; ఎడమవైపున ఆరంభించి కుడివైపునకును మూలవాటముగా తోమవలెను. ఇట్లే వీపుపైన క్రింద ఆరంభించి మీదకు మూలవాటముగా తోమవలెను. వెన్నుపైన రుద్దునప్పుడు మూలవాటముగా రుద్దవలయునేగాని మెదడువంకకు సూటిగా నెప్పుడును తోమరాదు.

౨ పీడనము (Kneading)

పీడనమనగా పిసుకుట, మెలివేయుట, గట్టిగా నొక్కుటయును నగును. కండరములను అరచేతితోను వ్రేళ్లతోను గట్టిగానొక్కి పిసుకవలయును. కండరములను గట్టిగా పట్టవలయునే కాని వూటుగా పట్టరాదు. తోమునప్పుడు జారినట్లు పిసుకునప్పుడు చేయిజారరాదు. కండరములు చుట్టవలయును. పరిపీడనమందు చేతియొక్కయు కాళ్లయొక్కయు కండరములను లోపలనుండి ఎముకచుట్టును చుట్టవలయును. తడిసవస్త్రము మెలివేసినట్లు రెండుచేతులతోను కండరములను మెలివేయవలయును. అనగా ఒకేచేతితో కండరమును ఒకవైపునకు చుట్టినప్పుడు దానికి ఎదరుగానున్న చేతితో అదేకండరము రెండవవైపునకు చుట్టవలయును. ఇట్లే గతులను మార్చి పిసుకవలయును.

లఘుపీడనమందు కండరమును మునివ్రేళ్లతోను బొటనవ్రేలుతోను మృదువుగా నొక్కిపట్టి మెలివేయవలయును. ఇట్లు చేసినప్పుడు నాడులు శాంతినిపొందును. పరిపీడనమందు చాల లాభములుకలవు. పరిపీడనమువలన కండరములకు సరియైనపోషణజరుగును. అందువలన నవి బాగుగా బలపడును. ముడుచుకొనిపోయిన కండరములు బాగుగా విచివిజెందును. అండలివిషములు వెడలిపోవును. బలక్షయమును గలిగించు మాలిన్యములులేకుండ నశించును. రసమును రక్తమును బాగుగాప్రవహించును. నాడీశక్తి ఉజ్జీవనముపొందును. రోగపదార్థములు రక్తసంకీర్ణము దూరమగును.

౩ ప్రహారణము (Percussion)

ప్రహారణమనగా కొట్టుట. సమర్థుడగు ప్రకృతి చికిత్సకుడు సులువెరిగి కొట్టినప్పుడు సుఖముగానుండి ఆరోగ్యమును గలుగును. అతడు చేతివ్రేళ్లతో వడిగను, నెమ్మదిగను చరుచును.

ఛేద్యము (కోయుట.) (Hacking)

చేతిని వత్తిగల పెట్టి కనిష్టిక అనగా చిటికిన

వేళ్లు దాని వెంటనున్న అరచేతియొక్క దిగువ భాగము దేహముపై ఆనునట్లు వుంచి కత్తితో నరకినట్లుచిన్న చిన్న దెబ్బలను కొట్టుటకు ఛేద్యము అని పేరు.

వాద్యము (వాయించుట) (Tapping)

అరచేయి వేళ్లుఆనునట్లు వుంచి చరుచుటకు వాద్యమని పేరు.

తాడనము (Slapping)

ప్రక్కనుండి దవడమీద కొట్టినట్లు చేరచుటకు తాడనమని పేరు.

ఆస్ఫాలనము (Clapping)

అరచేతిని దొన్నెవలెవంచి మోత్రకలునట్లు చేరచుటకు ఆస్ఫాలనము అని పేరు.

సంపుటకము (Beating)

పిడికిలిని ముడిచి గ్రుద్దుటకు సంపుటకమని పేరు. ప్రహారణముచేయుట వలన నాడులయొక్క చివరలయందున్న మొద్దుతనము పోయి నూతనోజ్జీవము కలుగును.

చెమటపోయని స్వభావముగలవారికి ప్రహారణము చేయుటవలన బాగుగా చెమటబోయు స్వభావము ఏర్పడును. ప్రహారణము ఎక్కువకాలము నొప్పికలుగునట్లు చేయుటవలన నాడులయందు చైతన్యము కలుగదు సరిగదా ఉన్న చైతన్యము నశించి చచ్చుపడిపోవును. వెన్నుపాముపై చేసిన మర్దనవలన వెన్నుపాము వెంట వ్యాపించియుండి దేహమున కంతటికిని వ్యాపించియుండునట్టి నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అందువలన దేహములోపలనుండు అవయవముల గమనము బాగుపడును. వెన్నుపాముపై రుద్దుటకు ముందు కశేరుకా సమీకరణ శాస్త్రమును ఎరిగియుండవలయును,

౪ ఘర్షణము (Friction)

ఒకానొక భాగముపై చేతితో గట్టిగా నొక్కిపట్టి రుద్దుటకు ఘర్షణమని పేరు. అట్లు చేయుట వలన ధాతువులయందలి మాలిన్యములు కదల పారి పోవును.

౫ మర్దనము (Pressure)

కండరములను దేహమునుండి కొంచెముదూరము లాగి పిసుకుటకు మర్దనమని పేరు. బొటనవేలితోను చేతివేళ్లతోను కండరములను గట్టిగా పట్టి స్వస్థానమునుండి కదలింపవలెను. తరువాత నెమ్మదినెమ్మదిగా పట్టు వదలవలయును. ఇందువలన కండరములు వికసించును. అందువలన నాడులఉద్రేకము తగ్గును.

౬ స్పందనము లేక హర్షకము (Vibration)

దేహభాగముపై ఒకవేలినికాని చేతియొక్క కొంత భాగమునుకాని మిక్కిలి తేలికగా ఆనించి చక్కిలిగింత పెట్టినట్లు కదలించుటకు స్పందనమని పేరు. ఇట్లుచేయుటవలన సవ్వు పుట్టును గాన దీనికి హర్షకమనియు పేరువచ్చినది. ఇట్లు చేయుటవలన సున్నితమగు నరములయందు నవశక్తి పుట్టును.

చర్మవ్యాధులయందును, గ్రంథు లున్నప్పుడును, చర్మము మంటలుగా నున్నప్పుడును, జ్వరములయందును, సంధులయందు మంటలున్నపుడును, గర్భిణీస్త్రీలకును, ఋతుమతియైనస్త్రీకిని, రక్తాభిరణమునకు సంబంధించిన తీవ్రమైనవ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తవాహికలు తిన్నగాలేనప్పుడును, ఎముకలయందు తరుణమగువ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తమునందువిషమున్నప్పుడును, రక్తము దేహమునుండి వెలువడిపోదగిన స్థితులయం

దును శాస్త్రీయమైన యీమర్దనచికిత్స చేయరాదు. మర్దన మొదటిదినమున చాలమృదువుగా మాత్రమే చేయవలయును. కొద్దికాలమే చేయవలయును. రోగి మర్దనకు అలవాటుపడినకొలదిని మర్దనచేయుకాలమును పెంచవచ్చును. క్రమక్రమముగా గట్టిగా మర్దనచేయవచ్చును.

ఉద్రేకస్వభావముగలవారికి సౌమ్యముగా మర్దనచేయవలయును. వాతస్వభావముగలవారికి అనగా నాడులయందు మాంద్యమున్నవారికి పరిహారణ ఘర్షణాది తీవ్రప్రక్రియలను చేయవలయును.

దేహముపై మర్దనచేయునప్పుడు హృదయము వంకకు మర్దనచేయవలయును. మర్దనచేయువాడు చేతికి కొద్దిగామాత్రమే నూనెరాచుకొనవచ్చును. ఒకానొకచోట సంకోచము (Contraction) కలిగినప్పుడు దైశికముగా మర్దనచేయవలయును. అప్పుడు సాధారణముగా పీడనము చేయవలయును.

కొన్ని దేశములయందు మర్దనశాస్త్రమును నేర్పు పాఠశాలలున్నవి అందు మూడు నెలలు తరిబీయతు పొందినవారికి సర్టిఫికెట్ యిచ్చెదరు. మన దేశమునందుకూడ అట్లు తరిబీయతుపొందినవారే మర్దనచేయుటమంచిది.

ప్రశ్నలు

౧. చికిత్సాశాస్త్రమున మర్దనచికిత్సకు ఎట్టిస్థానముకలదు ?

౨. మర్దనచికిత్సయందలి వివిధములగు ప్రక్రియలను పేర్కొనుము.

౩. మర్దనచేయుటకు ముందు రోగిని ఎట్లు సిద్ధముచేయవలయును? మర్దనచికిత్సయందు అవలంభించవలసిన ఆరోగ్యనియమములేవి? మర్దనచికిత్సకు వుపయోగింపవలసిన బల్లయొక్క నిర్మాణము ఎట్లుండవలెను?

౪. పీడనము ఎట్లుచేయవలెను? పీడనమునకును పరిపీడనమునకును చేయుటయందు గలభేదమేమి? ఫలితములందు భేదమేమి?

౫. మర్దనచేయుటయందు ఎంతవత్తిడినీ చేయవలయును ? ఎందువలన?

౬. పరిహారణమునందలి వివిధప్రక్రియలను వివరింపుము?

౭. వుండును మర్దనచేయుదువా? ఎందువలన?

౮. మర్దనచికిత్సయందు ఏ ప్రక్రియల తరువాతనే ప్రక్రియలను చేయవలయును?

౯. దైశికమర్దనమన నేమి? అది ఎప్పుడు చేయవలయును? దైశికమర్దనమందు ముఖ్యముగా ఉపయోగింపవలసిన ప్రక్రియ ఏది?

౧౦. మొట్టమొదట మర్దన ఎట్లు చేయవలయును ?



ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౨వ పాఠము

చలన చికిత్స

దేహమునందలి అవయవములను సక్రమముగా కదలింపనందువలననే రోగములు కలుగుచుండును. దేహమునందలి ప్రతియవయవమునకు సరియైన కదలిక ప్రతిదినమును గలుగుచుండునెడల నెట్టి రోగములును దరిజేరవు. మాచే ప్రచారము చేయబడుచున్న సూర్యనమస్కార చికిత్స వలన దేహావయవములేగాక మానసికభాగములును బాగుగ కదలింపబడును. అందువలననే మనవారు "ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్" అన్నారు.

కాని రోగులు సూర్యనమస్కారాది వ్యాయామములను చేయజాలరు. కనుక వారికొరకై పరుల సాయముతో చేయదగిన కొన్నిరకములకదలికల నిచట వివరింపబోవుచున్నాము. వీనిని ఇతరచికిత్సలకు తోడుగచేసిన రోగులకు ఆరోగ్యమును గలిగింప వీలుగనుండును. కనుక మావిద్యార్థులు ఈ చలనములను శ్రద్ధగా తెలిసికొనియుండవలెను.

౧వ - చలనము

రోగిని బల్లమీద వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. నెత్తి క్రింద తలగడనుంచుము. రోగి తనచేతులను ప్రక్కలందు సల్లించియుంచును. రోగియొక్క బాహుమూలమును రెండుచేతులతోను పట్టుకొని అక్కడినుండి నొక్కుచు చేతివేళ్ళవరకును తీసికొని రావలెను. ఇట్లు ౬ మొదలు ౧౦ తూరులవరకు చేయుము. ఇట్లే వేళ్ళవద్దను మొదలుపెట్టి భుజమూలమువరకును పిసుకుచు ముగింపవలెను. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే రెండవ బాహువునుగూడ చేయుము. తరువాత రోగిని కొంత యెదురుబలమును ఉపయోగింపమని చెప్పి చేతివేళ్ళవద్ద పట్టుకొని బాహుమూలము వంకకు నెట్టుము. అతడప్పుడు తనశక్తిని నీవంకకు ప్రయోగించుచుండును. తరువాత ఒక్కొక్కచేతినే పైకియెత్తి క్రిందకు దింపుము. తరువాత కుడిచేతిని యెడమకును ఎడమచేతిని కుడికిని కదలింపుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతిని నొప్పి భరింపగలిగినంతవరకు మెలిపెట్టుము. ఇట్లు ఒక్కొక్క చలనము ౬ మొదలు ౧౨ తూరుల వరకు చేయుచుండుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతివ్రేలినే మణికట్టువంకకు వంచుటకు ప్రయత్నింపుము. రోగి యెదురొడ్డుచుండును. ఈ చలనమువలన రక్తము తిన్నగా అభిసరించును. దానివలన పక్షవాతము, వ్రాతగాని తిమురు, (Writer's Cramp) మేహవాతము, ఆమవాతము, చచ్చుసంధులు, మొద్దుబారియుండుట, చలిచేతులు నయమగును. కేశనాళికలయందు, సిరలయందును కదలికలేక నిలచియున్న రక్తమంతయు అమితముగా హృదయములోనికి ఈ చలనమువలన బ్రవహించును. హృదయములోనుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి అచట ప్రాణవాయువుతోచేరి పరిశుద్ధమగును. నీచేతి యొక్క వత్తిడి తగ్గినంతనే రోగిదేహములోని కేశనాళికలలోనికి పరిశుద్ధమగు రక్తము బ్రవహించును. శుద్ధరక్తముతో నిండుటవలన రోగికి ఆ చేయియంతయు నిండుగాను, బలముగను తోచును. నిలువరక్తమంతయు సిరలలోనికి పోవును. దేహమునుండి యిట్లు మురికిరక్తము పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్తము దేహభాగ

ములమీదికి వచ్చును గాన దేహావయవములకు కావలసిన పోషణ గలుగును. అందువలన నవి బలపడును.

౨ వ - చ ల న ము

౧ వ చలనము నందువలెనే రోగిని బల్లమీద పరుండబెట్టుము. నెత్తిక్రింద దిండునుంచుము. తరువాత రోగియొక్క తొడను రెండుచేతుల తోడను గట్టిగాపట్టుకొని తొడవద్దనుండి పాదముల వరకును మెలివేయుచు, పిసుకుచు, గిల్లుచు పాదములవరకును తీసుకొనిరమ్ము. తరువాత నెడమ చేతితో చీలమండవద్ద గట్టిగాపట్టుకొని కుడి చేతితో పాదమునుపట్టుకొని కుడివైపునకును నెడమవైపునకును వర్తులాకారముగా మెలివేయుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కవైపునకు ౬—౧౦ తూరులు మెలివేయుము. తరువాత కుడికాలును, యెడమకాలును, కుడివైపునకు ౬-౧౦ తూరులు కదలింపుము. తరువాత కాలును పైకియెత్తి క్రిందికిదింపుము. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులుచేయుము. తరువాత మోకాలువద్దవంచి మడిమలు పిరుదులకు తగులునట్లు చేయుము. తిరిగి కాలి మునివేళ్లను ముందుకులాగి కాలును బాగుగా పట్టుకొనుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కచలనము ౬-౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లు రెండుకాళ్లను కదలింపవలెను.

ఇట్లు చేయుటవలన హృదయమునకు చాల దూరముగానున్న కాళ్లు, పాదములలోనికి రక్తము వడిగా ప్రవహించును. అందువలన నవి సహజముగా వేడియెక్కును. పక్షవాతము, తిమురు, కటిశిరావేదన (Sciatic rheumatism) రక్తపుపోటు, తగ్గును. కదలించిన భాగములయందలి మురికిరక్తము ౧ వ చలనమునందు వలెనే హృదయమువంకకు పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్తమా భాగములలోనికి వచ్చి వానిని పోషణనిచ్చి బలపఱచును.

౩ వ - చ ల న ము

రోగి దిండులేకయే బల్లమీద వెల్లకిలపరుండును. చీలమండవద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము. రోగి వెనుకకు లాగుకొనుచుండును. ఇట్లు ౪—౬ తూరులుచేయుము. తరువాత ఒక్కొక్క పాదమును పట్టుకొని మోకాలువద్ద వంపకయే, నొప్పి లేకుండ యెంతపైకెత్తవచ్చునో అంతయెత్తునకు నెత్తి క్రిందికి దింపుము. పైకెత్తునప్పుడు రోగి క్రిందికిని క్రిందికి దింపునప్పుడు పైకిని, ఎదురొడ్డుచుండవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన కటిశిరావేదనతగ్గును. గమననాడులయందలి చచ్చు తగ్గును. ఈ వ్యాధియందు రోగి సదుపాయములను స్త్రీలయందు గలుగు గర్భాశయసంబంధమగు వ్యాధులు దీనివలన కుదురును.

౪ వ - చ ల న ము

౩ వ చలనమునందు వలెనే రోగి పరుండును. తరువాత మణికట్టువద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము. రోగి తనవంకకు లాగుకొనుచుండును. తరువాతచేతిని ప్రక్కలకు వదలుము. నీవంకకు లాగు నప్పుడు రోగగాలిని వదలివేయును. ప్రక్కలకు వచ్చునప్పుడుగాలిని బాగుగా లోపలికి పీల్చుకొనును. ఇట్లు ౪—౬ తూరులుచేయుము. రోగి అలవాటుపడినకొలదిని యింకను నెక్కువ తూరులుచేయుము.

ఇట్లు చేయుచుండుటవలన ఉబ్బసము, గుండెల యందు తరుణముగా నున్నబాధలు, తగ్గును. హృదయమువిరివియగును. ఉరములోపలిభాగము లన్నియు బలపడును. కాన శ్వాసాశయవ్రణము, వాయునాళవ్రణము మొదలగునవి తగ్గును. రక్తాభిసరణము బాగుపడును. ఉరమునందలి కండ

[illegible]ంలన్నియు బలపడును. పరిశుద్ధమగుగాలి (రోగ)గ్రస్తమైన అరలలోనికిపోయి అందలి [illegible]యను వెలువరించును. అంతటితో నిరోధ ములు తీరిపోవును.రోగగ్రస్తములైన భాగములు (ఆరో)గ్యవంతము లగును.

౫వ - చలనము

(క్రి)ంద దిండ్లనుంచుకొని రోగి బల్లమీద పరుం(డు)ను. కుడిచేతితో చీలమండపట్టుకొని యెడమ (కాలు వం)చి మోకాలుమీద నుంచుము. పిక్కలను (తొ)డలమీదికిని, తొడలను ఉదరముమీదికిని (నొ)క్కుము. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులుచేయుము. (ఇట్లు) కదలించుచుండునప్పుడు రోగి తనపిక్కలు [illegible]లుగువానితో నెదు రొడ్డుచుండును.
[illegible] కృహాత్తు, కటిసిరావేదన, మొ॥ వ్యాధుల [illegible]దు ఉపయోగించును. పిక్కలు, తొడలు, [illegible]ములందలి కండరములు దీనివలన బల(పడు)ను.

౬వ - చలనము

(రో)గి వెల్లకిలపరుండును. మోకాళ్లుఎత్తుగనుండును. (మ)డిమలు పిర్రిలకు ఆనియుండును. అప్పుడు (రో)గి పొట్టపై చేతులనుంచి, నెమ్మదిగను, గట్టి(గ)ను పొట్టకండరమును చేతితో అణిచిపట్టి కుడి (ను)ండి ఎడమకును, ఎడమనుండి కుడికిని రుద్దవల(యు)ను. పిడికిలినిబట్టి లంబికపైనుంచి పెద్దప్రేగు వెంట మొదట పైకిని తరువాత అడ్డముగానెడమ కును- తర్వాత పైనుండి దిగువకును- రుద్దవల యును. ఇట్లు నెమ్మదిగా పదితూరులు చేయ వలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పెద్దప్రేగునకు బాగుగా వత్తిడి తగులును ఉదరములోపలి ఆవరణ బాగుగా బలపడును. మలపుతిత్తిలోపలిమాలి న్యములు బాగుగా బయటికి గెంటివేయబడును. అందువలన రోగితినిన ఆహారముయొక్క సారము ప్రేగులలోనుండి సులువుగా దేహములోనికి ఇంకును. ఈమర్దనమువలన మలబద్ధకము అంత రించును. కడుపునొప్పి, కడుపు[illegible]ల మొదలగునవి పోవును. పైత్యకోశము, ప్లీహము, మూత్రపిండములు ఉజ్జీవనముపొందును. ఆకలి వృద్ధియగును.

౭వ - చలనము

దిండులేకయే రోగి వెల్లకిల పరుండును. వాని పాదములను బల్లకు ఆనించి పట్టుకొనుము. రోగి ప్రయత్నముచేసి కూర్చుండును. రోగి లేవలేని స్థితిలో నున్నయెడల అతని వెన్నుక్రింద చేతి నుంచి వేరొకరు సహాయపడవలయును. రోగి లేచు నపుడు మెల్లగా లేవవలయును. ఇట్లు నాల్గు తూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పైత్యకోశమును, ప్లీహమును ఉద్దీపనము పొందును. నెన్నుపాము బలపడును.

౮వ - చలనము

రోగి ఒకకుర్చీపై కూర్చుండును. చేతులను రెం టిని భుజములపై నానించును. నీవు వెనుక నిలు చుండి ఆరెండు చేతులను నీరెండు చేతులతో పట్టుకొని నీవైపునకు లాగుకొనుము. అపుడు రోగి తనచేతులను ఎప్పటిస్థానమునకు చేర్చును. ఇట్లు నాల్గు అయిదు తూరులుచేయుము. నీవు లాగునపుడు అతడును, అతడు లాగునపుడు నీవును నిరోధించుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన నాలుగవ చలనమం దేసుగుణములు కలుగునని చెప్పబడినవో, ఆసుగుణములెల్ల యీ చలనము నందును కల్గును. నాలుగవచలనమునకన్న నీ ఎనిమిదవచలనము ఎక్కువ [illegible]మైనది. శ్వాసాశయములందలి కండరములు దీనచే బలపడును. పుప్ఫుసదాహము శ్వాసాశయ

ప్రాణము ఉబ్బసము ప్రక్కటెముకలయందలి వాతము దీనిచే హరించును.

౯ వ - చ ల న ము

రోగి యొకచాపపై కూర్చుండును. వాని వెన్నుపామునందలి పైభాగమున ఒక దిండునుంచి దానిపై నీ రెండు మోకాళ్లను నొక్కిపెట్టుము. తర్వాత వాని రెండు భుజములను నీ సందిటియందుంచి నీ వైపునకు లాగుకొనుము. నీవు అట్లు లాగుచున్నప్పుడు రోగి బాగుగ గాలిని లోనికి పీల్చుకొనును. తరువాత నెమ్మదిగా స్వస్థానమునకు వదలివేయుము. అట్లే దిండును వెన్నుపామునందలి మధ్యభాగమునకుదింపి నీ మోకాళ్లను దానిపైనొక్కిపెట్టి వాని భుజములను నీ సందిటితోపట్టి నీ వంకకులాగుము. తర్వాత మెల్లగావదలుము. ఇట్లు నాలుగైదు తూరులు చేయుము. ఇట్లుచేయుటవలన నుబ్బసము, హృదయమునందలి తరుణములగు నొప్పులును తగ్గును. ఉరము విశాలమగును. శ్వాసాశయములు బలపడును. ఇట్లు చేయుటవలన వెంటనే ఊపిరితిత్తులలోనికి గాలిచేరును. అందువలన రోగముగల భాగమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఎంత సుకుమారులకైనను, జాగ్రత్తగా చేసినయెడల నీచికిత్స ఉపయోగించును.

౧౦ వ - చ ల న ము

రోగిబల్లమీాద వెల్లకిలపరుండును. నీ ఎడమచేతిని రోగియొక్క గడ్డముక్రిందను, కుడిచేతిని మెడక్రిందను ఉంచి తలను నీవంకకులాగి వదలుము. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. తరువాత అట్లే పట్టుకొని కుడివైపున కొకతూరి యెడమ కొకతూరియు వర్తులాకారముగా రోగితలను త్రిప్పవలెను. ఇట్లు మూడుతూరులతరువాత రోగితలను వదలి వానినుదురు మీాద నెమ్మదిగా చఱచుము. తరువాత రోగిని బోర్లపరుండ నిచ్చి మెడమీాదనుండు కండరములను లాగి, చఱచి, పిసుకుటచేయుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయా భాగములయందలి రక్తాభిసరణము క్రమపడును. అందువలన ఆయాభాగములయందలి బిగువు వదలును. నాడీసంబంధమగు తలనొప్పి, కంటి చెవిజబ్బులు కుదురును. నాడులు, చెవులు, కన్నులు, మెదడు మొదలగువానియందలి లోపములు పోయి బలపడును. తలనొప్పిగానున్నప్పుడును, నిద్రలేక బాధ పడుచున్నప్పుడును, కంఠమునందు నొప్పి యున్నప్పుడును, ఇట్లు ప్రతి రెండుగంటలకును ఒక్కొక్క తూరిచొప్పున చేయవలయును.

౧౧ వ - చ ల న ము

నాలుగవచలనమునందువలెనే రోగి దిండును భుజములక్రింద నుంచుకొని చేతులను ప్రక్కలకు చాచి పరుండును. వాని వెనుకగా నిలబడి, వాని మణికట్టులను రెంటిని నీరెండు చేతులతోను పట్టుకొని నీవంకకు నెమ్మదిగా లాగుము. తన శక్తికొలది రోగి తనవంకకు లాగుచు నిరోధించుచుండును. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. ఈచలనము శ్వాసాశయముల యందలి కండరములయందు గల బిగువును సడలించి వానియందలి వ్యాధులను పోగొట్టును. క్షయరోగమురాదగిన యేపులేనిశిశువుల కీచలనము చాల మేలుచేయును.

౧౨ వ - చ ల న ము

రోగి కొంచెము ముందునకువంగి నిలుచుండును. చేతులను ప్రక్కలయందు వ్రేలాడునట్లుంచును. అరచేతితో వాని వీపుపైన వందతూరులు నెమ్మదిగా చఱచుము. తరువాత చేతినిపిడికిలిపట్టి అంసఫలకమునకుదిగువను వెన్నుపాము మీాద నెమ్మదిగా నిరువదిఅయిదు తూరులు

గుద్దుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయా అవయవములు ఉద్దీపనంబొంది బలపడును. అందువలన వానియందు ఉండవలసినంత ఉష్ణము నిలచియుండును. ఇట్లు ప్రతిఅవయవ భాగముమీదను చేయవచ్చును.

౧౩ వ - చలనము

రోగి బల్లపైన బోర్లపరుండును. రోగి వీపుమీద నుండు కండరములనులాగియు, పిండియు, రుద్దియు కండలను ప్రక్కలనుచుట్టియు, వీపుపైన మర్దన చేయవలెను. తరువాత వెన్నుపైన ప్రతికండర భాగమును పైకి త్రోయవలయును. ఈ కలాపమంతయు రోగికి హితవుగా నుండునట్లును, బాధ కలుగకుండునట్లును చేయవలయును. తరువాత వెన్నున కుడివైపు దిగువనుండి ఆరంభించి వెన్ను యెడమవైపున పైభాగమున ముగియునట్లు కండలను చుట్టుచు (Roll) పోవలెను. తరువాత కండలను ప్రక్కలనుండి వెన్నువంకకు త్రోయుచు ముగింపుచేయవలెను.

౧౪ వ - చలనము

౧౩ వ చలనమునందువలెనే రోగి పరుండును. పిడికిలినిబట్టి రెండు చేతులతోను రోగివీపుమీద వెన్నుపాముపొడవునను మృదువుగా గుద్దుము. చికిత్సయొక్క చివర ౫ నిమిషములును ఇట్లు గుద్దుచునే గడుపవలయును. రోగికిది అద్భుతమగు మేలుచేయును.

౧౫ వ - చలనము

ఇప్పుడు రోగియొక్క వీపునంతటిని నెమ్మదిగా రుద్దవలెను. తరువాత గజ్జలవద్దనుండి పాదముల చివరవరకు పిసుకవలెను. దీనితో చలనచికిత్స ముగియును.

ఇందు చెప్పబడిన ప్రతిచలనమును ప్రతిరోగికిని చేయనక్కరలేదు. ఏరోగికి యేయేచలనములు అవసరమో అవిమాత్రమే చేయవలెను.

ప్రశ్నపత్రము

ఇందు పేర్కొనబడిన ౧౫ చలనములను వివరించి వానిగుణములను పేర్కొనుము.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౩ వ పాఠము

వ్యాయామము

డాక్టరులే కాక ఆరోగ్యమునుగురించి యేకొంచె మైన తెలిసినవారెల్ల వ్యాయామములేనిదే ఆరోగ్యము కలుగదని నిర్ణయించియున్నారు. ఆరోగ్యము కోరువారెల్లరు వ్యాయామముచేసియే తీరవలయును. వ్యాయామమనగా: దేహమునందలి వివిధభాగములను కదలించుట ఆకదలికయొక్క తీవ్రతయు పరిమితియు అనగా ఒక్కొక్క భాగమును ఎన్నితూర్లు కదలింపవలయు ననునది వివిధవ్యక్తుల యందు మారుచుండును. వ్యాయామము చేయుటవలన అనేక మంచిఫలములు కల్గును. కండరములు స్ఫుటముగాను బలముగాను ఉండవలయునని మీరుకోరినయెడల మొదట తేలికగానుండినను పోనుపోను ఎక్కువ శ్రమకరములైన వ్యాయామములను చేయవలసి వచ్చును. అట్లు పోనుపోను బరువైన వస్తువులను సులువుగా యెత్తవీలుగల్గును.

ప్రకృతివైద్యుడు తన రోగులయొక్క కండరముల పెంపునే ప్రధానముగా జూడడు. రోగి దేహమునందలి నాడులకు బలముగలిగించునట్టియు రక్త నిరోధములులేక అభిసరించుటకు అనుకూలమైనట్టియు రోగిదేహమునందలి మలమూత్రములను సులువుగా వెలువరించునట్టియు వ్యాయామములనే ఆతడు ఏరుకొనును. అట్టి వ్యాయామములు ప్రతిదినమునను కొంతకాలము చేయునవిగా ఉండవచ్చును, లేదా తాత్కాలికముగా చేయునవిగానైన నుండవచ్చును. తాత్కాలికముగా చేయునవి యనగా ఎగురుట, దుముకుట, ఈదుట, పరుగెత్తుట మొదలయినవి.

ప్రకృతివైద్యుడు పైలక్షణములుగల వ్యాయామములను ఈ క్రింద పేర్కొనబడినవాని నుండి యేరి ఆయారోగికి అనుకూలమైనవానిని నిర్ణయింపవచ్చును, లేదా కొన్ని క్రొత్తవ్యాయామములను బుద్ధికుశలతవలన సృష్టింపవచ్చును. అందుకు సంబంధించిన నియమములను కొన్నింటిని వివరించుచున్నాము:—

1. రోగికి అలుపుకల్గునట్లు వ్యాయామము చేయించరాదు. వ్యాయామమువలన క్రొత్తగా బలహీనత రాకూడదు. వణుకు పుట్టరాదు. ప్రతి కదలికతర్వాతను సరిపోయినంత విశ్రాంతి నివ్వవలెను.

2. రోగి, మనస్సునుకూడ తానుచేయు వ్యాయామముపై కేంద్రీకరించునట్లు చూడవలెను. పట్టీ పట్టనట్లు యేవో నిర్ణయించిన కదలికలను మాత్రము చేయుటవలన కలుగవలసినంత మంచి ఫలములు కలుగవు.

3. ప్రతి కదలికయును చేయుటకుముందు ఒకటి రెండు అని లెక్కించుచుండవలయును. ఒక్కొక్క కదలిక చేసినపుడెల్ల దానిని నెమ్మదిగను ఎక్కువ కాలము పట్టునట్లును చేసినప్పుడే కండరములకు కలుగవలసినంత పరిశ్రమ కలుగును.

4. భోజనముచేసినతోడనే యెవరును వ్యాయామము చేయరాదు.

5. ప్రతితూరియు ఒకరకపు చలనములు పూర్తి అయినంతనే రోగి ఒక బల్లపై ముదుకదుప్పటిని కప్పుకొని పరుండవలయును.

6. ప్రతిదినమునను ఉదయమునను సాయంకాలమునను ఆయా వ్యాయామములను మానక చేయుచుండవలెను.

7. రోగియొక్క తూకము, హృదయము నిమిషమునకుయెన్నితూరులుకొట్టుకొనుచున్నదియు, రక్తపుపీడనము యెంత యెక్కువగ నున్నదియు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను చేయునపుడు ఊపిరితిత్తుల వైశాల్యమునందు యెంత తేడా కలుగుచున్నదియు, శ్వాస యెంత తేలికగా తీయుటకు వీలగుచున్నదో అదియును చికిత్సా ప్రారంభమున వ్రాసియుంచుకొని అప్పుడప్పుడు కలుగుచుండు మార్పులను పూర్వపుదానితో పోల్చి వ్రాయుచుండవలయును. దీనివలన రోగికి విశ్వాసము అధికమగుచుండును. వైద్యునకు ఈ లెక్కలు చికిత్సల మార్పునకును ప్రకటించుటకును పనికివచ్చును.

బల్లమీద పరుండి చేయు వ్యాయామములు

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండుము.

1. నెమ్మదిగా కుడికాలును పైకెత్తుము. తర్వాత కుడిచేతిని గూడ పైకెత్తి చేతివ్రేళ్ళతో కాలి వ్రేళ్ళను పట్టుకొనుము. తరువాత కాలును చేతులను యథాస్థానమునకు వెనుకచేసినట్లే తిరిగి చేయుము.

2. ఇట్లే ఎడమకాలును చేతిని పైకెత్తి తిరిగి చేయుము.

3. రెండుకాళ్లను నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. అట్లే చేతులను పైకెత్తి చేతివ్రేళ్లతో కాళ్లవ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

4. వీపు చేతులు బాగుగా బల్లపై నానించి కాళ్లు మలుగులు పైకిలేపి దేహము చంద్రవంకవలె చేయుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

5. మోకాళ్లను ఎదురుబొమ్మన కానించి మడిమలను తొడలపై నానించి పొట్టకు వత్తిడిని కలిగింపవలయును. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

6. వెల్లకిల పరుండుము. బల్లయొక్క ప్రక్కలను రెండుచేతులతో పట్టుకొనుము. పాదములను తలపైకివచ్చునట్లుఆకాశమువంకకులేపవలయును. అప్పుడు శరీరమంతయును మెడపై ఆధారపడియుండును. రోగి చేయగలిగినన్నితూరులు చేయించవలెను.

కుడిచేతిమీద పరుండుము.

1 యెడమచేతిని తొడపై నానించుము. కుడిచేతిని యెడమకాలును సాధ్యమైనంత ముందునకు తెచ్చి చేతివ్రేళ్లతో కాలివ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. వానిని యథాస్థానమునకు తెచ్చి తిరిగి యిట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

2 అట్లేపరుండుము. ఎడమచేతిని ఎడమకాలును సాధ్యమైనంతవరకు పైకిలేపి యెడమచేతివ్రేళ్లతో యెడమకాలి వ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లు కొన్ని తూరులు చేయుము.

3, 4 ఎడమచేతిపై పరుండి పైచెప్పిన వ్యాయామములను కుడిచేతితోను కుడికాలితో. చేయుము.

బోర్ల పరుండుము.

1 కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచకయే పైత్తుము. కొన్నితూరులు ఇట్లు చేయుము.

2 ఇట్లే యెడమకాలును చేయుము.

3 రెండుచేతులను రెండుతొడలక్రింద నుంచి తలను పాదములను సాధ్యమైనంతపైకి లేపుము. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

4 బల్లయొక్క ప్రక్కలను చేతులతో పట్టుకొని మునివ్రేళ్లనుమాత్రము బల్లపై నానించి దేహము నంతయు కర్రవలె పైకిలేపుము.

5 ప్రకృతివైద్యుడు కొన్ని వ్యాయామములను స్వయముగ సృష్టింపవచ్చును. రోగి నిలుచుండి ప్రక్కలకు వంగుట నడుమును మెలిచుట్టుట మొదలగు కొన్ని వ్యాయామములను చేయ వచ్చును.ఇట్లుచేయుటవలన మలబద్ధకముపోవును. పైత్యకోశమునందలి దోషములును వెలువడి పోవును. ఇట్లే ముందునకు వంగుట వెను కకు మొగ్గవాలుట నడుమువద్ద వలయాకార ముగ త్రిప్పుట మెలివేయుట చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఉదరమునందలి కండర ములు బలపడును. సూర్యనమస్కారములోని రెండవస్థానము పశ్చిమతానాసనము ఉదరము నందలి రోగములను నశింపుచేయును.

ఊపిరి తేలికగా పీల్చవలయును. ప్రారంభకులు శ్వాసను కుంభకము చేయరాదు. అనగా నిలువ యుంచరాదు. పీలవగలిగినంతవరకే పీల్చి నెమ్మ దిగా వదలవలయును.

నిలుచుండవలసిన రీతి: అనేకులు పొట్టలు ముంద రికి వ్రేలాడవేసి రొమ్మును ముడిచిపెట్టి గూళ్లు వెనుకకు పొడుచుకొనివచ్చినట్లు నిలుచుందురు. పొట్టనువెనుకకులాగిపట్టి రొమ్మునుముందునకువిరచి నిలుచుండినంతనే ఒక నూతనశక్తి సీయం దుద్భ వించును. ఇట్లు ఎడతెగక చేయుచుండువేని ఉదరమునందును శ్వాసకోశమునందును చేరిన వ్యాధులన్నియు తమంతనే నశించును. దేహము అప్పుడు పాదములపై సమానముగా ఆనును.

జీర్ణకోశమును కడుగుట

రోగియొక్క జీర్ణకోశమునందు మురుగుపుట్ట కుండునట్లు శుభ్రముగా కడిగి యుంచవలసిన స్థితులు కలుగును. నోరు భరింపగలిగినంత ఒకఅర్థశేరు వేడినీటిలో రెండుతులముల నిమ్మరస మును పిండుము. ప్రతిభోజనమునకు ఒకగంట ముందుగను రాత్రిపరుండబోవుటకు ముందును ఇట్టినీటిని త్రాగుము. ఇట్లు త్రాగుచుండిన యెడల జాఠరవ్రణాదులయందు తక్కమిగతా వ్యాధులయందు బాగుగా పనిచేయును.

పెద్ద ప్రేగులు కడుగుట

7వ పాఠమున ఎనిమానుగురించి వ్రాసినచోట వివరములకొరకు చూడుము.

ఆసనమును విరివిచేయుట

మూలవ్యాధియందు ఆసనము ముడుచుకొని పోవును. ఆసనము విరివిచేసినయెడల మూల వ్యాధి నశించును. చూపుడువ్రేలునకు రబ్బరు వ్రేలును తొడుగుము. దానిని ఆముదములో ముంచుము. ఆవ్రేలును నెమ్మదిగా ఆసనములో నికి చొప్పించుము. తరువాత ఆసనములయొక్క ప్రక్కభాగములను విరివియగునట్లు వత్తుము. ఇట్లు అయిదునిమిషములు చేసి వ్రేలును నిమ్మ నీటితో శుభ్రముగా కడుగుము. ఆసనములను విరివిచేయుటకు సన్ని మూతిగలిగి క్రమముగా లావగునట్టి నాలుగయిదురకముల కొయ్యముక్కలను నున్నగానుండునట్లు చేయించి పెట్టుకొనవలెను. మొదట సన్నని దానిని ఆముద ములోముంచిఆసనములోనికిజొప్పించవలయును. ఇట్లు ఆ కొయ్యముక్కంతయు ఆసనములోనికి జొరునట్లుదినదినము అభ్యాసము చేయవలయును. తరువాతనింకను అంతకంటె లావుపాటిముక్కను

ఎక్కించుటకు అభ్యాసము చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఆసనము పూర్తిగా విరివిజెందును. దానివలన మిక్కిలి బాధించునట్టి మలబద్ధకము నివారణమగును. మూలవ్యాధి నశించును. రక్తాభిసరణము క్రమపడును.

ప్రథమ చికిత్స

నీటిలో మునుగుట :—రోగిని వెలుపలికి తీసి బోర్లపరుండబెట్టుము. దేహముపైనున్న బిగువైన వస్త్రములన్నియు వదులుచేయుము. కంఠము, యెదురురొమ్ము పైనున్న వస్త్రములన్నియుతొలగించుము. రోగిబొడ్డుదగ్గిర నీరెండు చేతులు కలియునట్లు చేర్చి తలయును కాళ్లును క్రిందకు వ్రేలాడునట్లు నడుము పైకెత్తుము. అందువలనఉదరమునందు చేరిన నీరునోటిగుండా వెడలిపోవును. అంకిలి కలిసికొనిపోయినయెడల బలవంతముగ నోరు తెరువుము. నాలుక కొరుకుకొనకుండునట్లు పన్నులమధ్య నొకచిన్న కొయ్యముక్క పెట్టుము. నాలుక లోపలికి పోకుండునట్లు ఒకరు జేబురుమాలతో వెలుపటికి లాగియుంచవలయును. తరువాత రోగితలవద్ద మోకాటిపై కూర్చుండి రోగి ముంజేతులనుగట్టిగా పట్టుకొని రోగియొక్క మోచేతులను రోగియొక్క ప్రక్కలకానునట్లు వత్తుము. అప్పుడు లోపలనున్నగాలి బయటికి వెడలిపోవును.

2. రెండు మోచేతులను తలపైకిలాగి మోచేతులను నేలకు సమీపించునట్లు చేయుము. అట్లు లాగుటవలన రొమ్ము విరివియగును. అందువలన బయటనున్నగాలి లోపలికిపోవును.

3. తర్వాత చేతులను యథాస్థానమునకు తెచ్చి ప్రక్కలకు ఆనించుము. నిమిషమునకు పదిహేను తూరులుచొప్పున సహజమగుశ్వాస ఆరంభించువరకు ఇట్లే చేయుచుండుము. నిరుత్సాహము చెందకుము. విసువు పనికిరాదు. ఇట్లు ఒకగంటవరకైనను చేయుచునే యుండవలయును.

మూర్ఛ :—రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. దేహమునకన్న తల పల్లముగా నుండవలయును. అప్పుడు హృదయమునుండి శుద్ధరక్తము మెదడులోనికి సులువుగా ప్రవహించును. దేహముపైన బిగుతుగానున్న దుస్తులను తీసివేయుము. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లుము. ముక్కువద్ద ఘాటైన కర్పూరము శొంఠిపొడుము మొదలగువానిని యుంచినయెడల మొద్దుబారిన మెదడునందు చైతన్యముకల్గును. హృదయముయొక్క నడక యెక్కువగును.

కాలుట :—దీనికి చికిత్స రెండు విధములు. 1. కాలుచున్నప్పుడు 2. కాలినతర్వాత. వస్త్రములు నిప్పంటుకొనినప్పుడు ఆమనిషి పరుగెత్తరాదు. ముఖమునకు మంటలు తగలకుండునట్లు కంబళియో శాలువయో తివాచీయో మూతుకగోతమో వెలుపటిగాలి లోపలికి చొరకుండునట్లు కప్పవలెను. అప్పుడు లోపలిమంటలు చల్లారిపోవును. రోగిపైన నూలుగుడ్డ కప్పరాదు. కప్పిన మంటలు మరింత పెద్దవగును.

మంటలు పూర్తిగా చల్లారినపిదప ఆముదము సున్నపుతేటతో కలిపి గిలకొట్టిన నవనీతమగును. దానిని కాలినభాగమందెల్ల పుండుకు వత్తిడి తగులకుండునట్లు రాయవలయును.

పుండ్లు :—రోగిని నీరు ధారాళముగ దొరకు చోటునకు చేర్చుము. ఒక బిందెడు వేడినీరు బిందెడు చన్నీరు ఒక శుభ్రమైన తుండుగుడ్డ ఒక మంచిసబ్బు యెదుట నుంచుకొనుము. గుప్పెడ ఉప్పు అర్ధశేరునీటిలోవేసి ఆనీటితో పుండును కడుగుము.ఆతర్వాత సబ్బుతో కడిగి తుడిచి వే

నీటిలో తడిపిన గుడ్డముక్కను పుండుమీద వేసి పైన దూదివేసి కట్టవలెను.

పక్షవాతము:—ఉద్రేకము గలిగించు పదార్థముల నీయవలదు. దేహముపైనున్న వస్త్రములను వదులుచేయుము. తలను మెరకనుఉంచి తలకుతడిగుడ్డను చుట్టుము. పాదములను చేతులను దేహమును వేడిగనుంచుము. రోగి కోరినగాని నీరు త్రాగింపకూడదు.

పిడుగుపడుట:—చన్నీటిని పిడుగుపడిన వానిపైన విసురుగా పోయుము. నీటిలో పడిన వానికివలెనే శ్వాసను ఉజ్జీవింపజేయుము.

పిచ్చికుక్కకాటు, లేక పాముకాటు: కాటునకుపైగా (హృదయమువైపుగా) వెంటనే తాడు బిగించుము. వెంటనే వేడినీటితో బాగుగా కడుగుము. పగటివేళ్లయైనచో భూతఅద్దముతో పుండుపై కాల్చుము; లేదా, కాల్చినదబ్బనముతోనైనను సిల్వర్ నైట్రేటుతో; నైనను కాల్చుము. లేదా, వాడియైన కత్తితో కోయుము. నీలిసీసా,ఆకుపసుపుసీసాల్లో దేనినైననువాడుము.

మంచుగడ్డకు బిగుసుకొనిపోవుట: దేహమును నెమ్మదిగా మర్దనచేయుము. నులివెచ్చనినీటితో కడుగుము, లేదా నులివెచ్చని గుడ్డనైనను కట్టుము.

వడదెబ్బ: దేహముయొక్క వేడిని తగ్గించు చికిత్సచేయవలయును. చల్లనిగాలితగులు చోటునకు తీసుకొనిపోయి దేహముపైని వస్త్రములన్నియు విప్పివేయవలయును. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లవలయును. తలను చన్నీటితో కడుగవలయును. ముచ్చిలిగుంటమీద వేడినీటితో కాయవలెను. చంకలోను ఎదురురొమ్ముమీదను చన్నీటిని యింకునట్లు రుద్దవలయును. దేహమంతటిమీదను నీరు ధారగా పోయరాదు. దానివలన దేహమునకు చాల అపాయము కలుగును. రోగిని చన్నీటి కటిస్నానము చేయించవచ్చును. అప్పుడు తెలివికలుగును. తరువాత తొట్టిలోనుండి లేవదీయవలయును. దేహము వేడియెక్కినయెడల మరియొకస్నానముచేయించవచ్చును.

వేడిదెబ్బ: నిప్పుచెంత నుండుటవలన నిది కలుగును. చల్లనిచోట మంచిగాలి పీల్చుచు విశ్రాంతితీసుకొనిన నిది తగ్గిపోవును. నారింజ రసమును యిచ్చుటవలన ఈ బలక్షయము తగ్గిపోవును.

ప్రశ్నోత్తరములు.

౧. రోగుల కందరకును ఒకేవిధమైన వ్యాయామము చేయింపవచ్చునా? యేరోగికి యెట్టి చికిత్సచేయవలయునోయెంతపరిమితితో చేయింపవలయునో యెట్లు నిర్ణయింపవలయును?

౨. వ్యాయామచికిత్స చేయించుటకు అవలంబింపవలసిన విధులెవ్వి?

౩. మలబద్ధకమును పోగొట్టుటకు ఎట్టి వ్యాయామమును చేయవలయును?

౪. జీర్ణాశయమును కడుగుట యననేమి? దానినెట్లు చేయవలయును?

౫. ఆసనము విరివిచేయుట యననేమి? దానిని యేవ్యాధులయందు ప్రయోగింపవలయును?

౬. నీటిలో మునిగినవారికి చేయుచికిత్సయేమి?

౭. మూర్ఛకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౮. పక్షవాతమునకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౯. వేడిదెబ్బ తగిలినపుడు యేమిచికిత్స చేయవలయును.

షరా:—కాగితమునకు ఒక వైపుననే వ్రాయవలయును. పాఠసంఖ్య ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలయును. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య వేయవలెను. అన్ని కాగితములనుకలిపి గుండుసూదితో కుట్టవలెను, లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౪ వ పాఠము

నీటి వైద్యము

స్నానమునకు, త్రాగుటకు, తడికట్లకు, నీరుపయోగించుట నీటివైద్యములోనే చేరును. స్నానపానాదుల కుపయోగించు నీటియొక్క వేడిమి, ఆ నీటియొక్క పరిమితి, దానిని ప్రయోగించువిధము, ఆ ప్రక్రియ చేయవలసినకాలము ఇవి నీటివైద్యమునకు సంబంధించిన భాగములు. పరమేశ్వరుడు భూభాగమునకన్న మూడురెట్లు జలభాగమును సృష్టించియున్నాడు. మనిషి దేహము నందును గట్టిభాగములకన్న జలముతో కూడిన భాగములే ఎక్కువగా నున్నవి. నీటిని బాగుగా వాడుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందును. స్నానముచేయుటవలన చర్మముమీదిమాలిన్యములు పోవుటయేకాక చర్మముక్రిందచేరియున్నమాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగా చర్మమునందలి రంధ్రములు విరివిజెందును. కనుక ఎక్కువతూరులు స్నానముచేయుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధి పొందును. భారతదేశమున దినమున కొకతూరియైనను స్నానముచేయని వ్యక్తిలేడు. నదులయందు స్నానముచేయుటవలన దేహమునకు చాల మేలు కలుగును. అందువలననే భారతీయులు పండుగులయందును పర్వములయందును నదీస్నానములు మతధర్మముగా నాచరించెదరు. సముద్రస్నానమువలన మొద్దుబారియున్న చర్మమునందు చురుకు పుట్టును. అందువలన సయితము ఆరోగ్యము కలుగును. మిక్కిలి ఎక్కువతూరులు సముద్రస్నానముచేయుటవలన దేహమునందలి ప్రతీకారశక్తి ఎక్కువగును. అందువలననే నదీస్నానము లంతఎక్కువగా సముద్రస్నానములు విధింపబడలేదు సముద్రస్నానములు అరుదుగామాత్రమే చేయవలెను. నదీస్నానము ప్రతి దినము చేసినను మేలేచేయును.

ప్రకృతిచికిత్స చేయదలచినచోట ప్రవాహోదకముండుట అవసరము. అచట నదీజలములేనిచో పరిశుద్ధమగు నీరు ధారాళముగా దొరకినట్లైన బాగుగనుండును. ఆరుబయట స్నానముచేయుటకు ఇష్టపడని స్త్రీలు, ఆరుబయటస్నానమును భరింపనిరోగులు, దుర్బలులు, సుకుమారులు, వృద్ధులు కొందరుందురు. వారికొరకై కప్పుకలయిండ్లలో స్నానమునకు వసతులను కలిగింపవలెను. అచటనే స్నానముచేయుటకుముందును తరువాతను వ్యాయామముచేయుటకుకూడ వసతు లుండవలెను. ఇచ్చటికి వచ్చిస్నానములు వ్యాయామముచేసినవారి కెల్ల ఆరోగ్యముకలుగుచుండును. ఇచ్చట చికిత్సచేయు నతనికి లైసెన్సులేదను కారణమున జరిమానాలు శిక్షలు పొందవలసిన కారణముండదు. ఇచటికివచ్చు రోగులు దండెములు, బస్కీలు, చెడుగుడు, చెఱపట్టీ, టెన్నిస్,

ఫుట్ బాలు, బేడ్ మెంటన్ మొదలగు ఆటలు ఆడవచ్చును. వ్యాయామములు అయినతరువాత చన్నీటితోనో వేడినీటితోనో స్నానముచేయవచ్చును. వ్యాయామము, స్నానము, విశ్రాంతి, పరిశుద్ధమగు ఆహారము, నిర్మలమగుగాలి, సూర్యకాంతియందు తిరుగుట, మంచి తలపులను కలిగియుండుట, ప్రార్థనము, విశ్వాసము, ఉల్లాసము—వీనివలననే ఎట్టి వ్యాధియైనను నివారణ మగును. ఇట్లు రోగనివారణముచేయు నాతడు రోగములయొక్క సూక్ష్మవివేచన చేయడు. రోగ ములకు జటిలములగు చికిత్సాప్రక్రియలను గూడ నిర్ణయింపడు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయమున నీపై చెప్పిన వసతులకు కొంత వ్యయమగును. ఔదార్యమును, సాహసమును గలవారు ప్రయత్నించినచో నింతమాత్రపు పెట్టుబడిని ఆతడు సులువుగనే సంపాదింపగలడు. లేదా నలుగు రైదుగురి పెట్టుబడితో నైనను యిట్టిదాని నేర్పాటు చేయ వచ్చును. శ్రద్ధతోను, ఓపికతోను, విశ్వాసముతోను, మనస్ఫూర్తిగను పనిచేయు చికిత్సకునకు నిట్టి చికిత్సాలయపు పెట్టుబడిని తీర్చివేయుటకు యెక్కువకాలము పట్టదు.

జలచికిత్సాప్రక్రియలను 7 పెద్దభాగములక్రింద విభజింపవచ్చును. ౧ స్నానములు ౨ తుషార ములు 3 బాష్పస్నానములు ౪ ఘర్షణస్నానములు ౫ ఆసనస్నానములు ౬ కట్లు ౭ చుట్టలు.


ఆసనస్నానము.

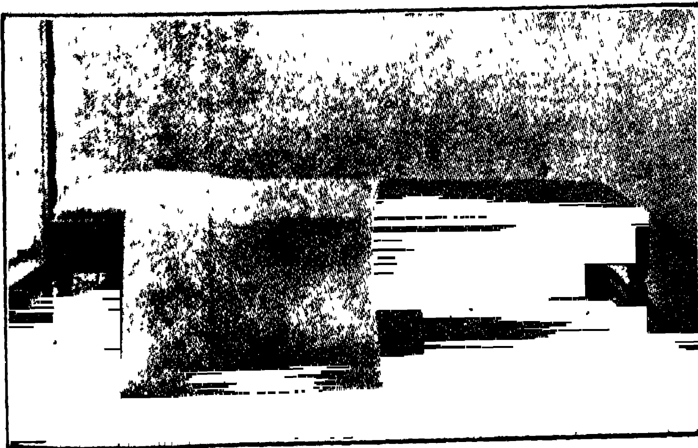
ఆసనస్నానమునకు రెండు నీటితొట్లు కావలెను. అవి రేకు కొయ్య సిమెంటు మట్టి రాతివానిలో నేవియైనను పనికి వచ్చును. ఒకతొట్టిలో వేడినీరుపోయవలెను. రెండవతొట్టిని చన్నీటితో నింపవలెను. వేడినీటి తొట్టిలో కూర్చున్నప్పుడందు అతనికి సుఖముగా నుండునంత వేడిగలనీ రుండవలెను. అందతడు 3 నిమిషములు కూర్చుండి లేచి చన్నీటితొట్టిలో ఒక నిమిషము కూర్చుండును. తరువాత తిరిగి వేడినీటితొట్టిలో కూర్చుండును. అప్పటికి నీటివేడి కొంచెముతగ్గియుండును. కనుక అందుండి 4,5 చెంబుల నీరుతీసి పారపోసి యింకను వేడియైననీరు అందు కలుపవలయును. అందతడు 3 నిమిషములుండి లేచి తిరిగి చన్నీటి తొట్టిలో ఒకనిమిషము కూర్చుండును. అందుండి తిరిగి లేచి వేడినీటితొట్టిలో మూడునిమిషములు కూర్చుండును. నీటివేడిమి తగ్గకుండునట్లు వెనుకటివలెనే చేయవలెను. చివరకు ఒక నిమిషము చన్నీటితొట్టిలో కూర్చుండును. తరువాత అందుండి లేచి దేహము తుడువకయే శుభ్రమగు దుస్తులుధరించి కప్పుకొనిపరుండవలెను. రోగి పై స్నానములు చేయునప్పుడు కూనేగారి కటిస్నాన మునకువలెను మోకాలునుండి దిగువభాగము తొట్టివెలుపలికిఉంచుకొని కూర్చుండును. వేడి నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు వేడినీటితోను, చన్నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు చన్నీటితోను పాదస్నానము అమర్చవలయును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహతత్త్వము బలపడును. జలచికిత్సయందుకలుగు సుగుణ ములు కేవలము జలమువలననే కలుగుటలేదు. అనగా జలముయొక్క శీతోష్ణధర్మమువలన గలుగును. నీటి శీతోష్ణధర్మము, ప్రక్రియాకాలము, జలముతో తడిసిన దేహభాగము, రోగి యొక్కస్థితిగతి - వీని ననుసరించి జలచికిత్సవలనిసుగుణములుగలుగుచుండును. జలచికిత్సాలయం

ద్దల్ల తీవ్రప్రతీకారములు గలుగుచుండును గాన రోగియొక్క స్థితిగతులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి మరీ చికిత్సలను చేయుచుండవలెను.

ఫారెన్‌హీట్ థర్మామీటరుతోనే జలముయొక్క శీతోష్ణములను చూడవలెను. 50 డిగ్రీలకు తక్కువగానున్న నీరు అత్యంతశీతల మైనది. 50 మొదలు 65 డిగ్రీలవరకు నున్న నీరు శీతలమైనది. 65 మొదలు 80 డిగ్రీలవరకు నీరు సుఖశీతలమైనది. 80 మొదలు 90 డిగ్రీలవరకు నీరు నులి వెచ్చనిది. 90 మొదలు 98 డిగ్రీలువరకుగల నీరు గోరువెచ్చనిది. 98 మొదలు 108 డిగ్రీలువరకు గల నీరు వేడియైనది. 108 మొదలు 128 వరకు అత్యంత ఉష్ణమైనది. దేహము 110-115 డిగ్రీల వరకు నీటివేడిమిని భరింపగలదు. 140 డిగ్రీల వేడిగల నీటియావిరినిగూడ భరింపగలదు. అత్యల్పకాలప్రక్రియ 15 మొదలు 30 సెకనులు పట్టును. అల్పకాలప్రక్రియ 30 సెకనులు మొదలు 1 నిమిషమువరకుపట్టును. దీర్ఘకాలప్రక్రియ 3 మొదలు 10 నిమిషములువరకుపట్టును. అతిదీర్ఘకాలప్రక్రియ 10 మొదలు 30 నిమిషములవరకుపట్టును. ఈ విభాగమును బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. ఇకముందుచెప్పబోవుప్రక్రియలు వివిధవిధములుగా నాచరింప నను వుగానుండును.

కంబళి లేక గొంగళి చుట్ట

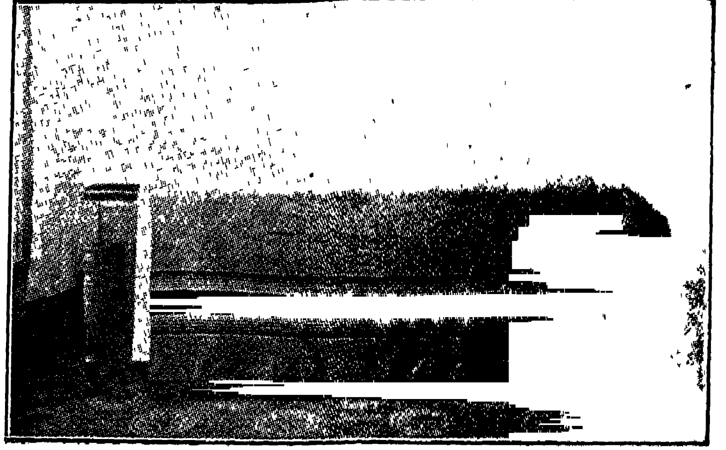
ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుకఖద్దరు దుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొరచాలును. బట్ట సన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.



1 వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాప మీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, ఆదిండునగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1 వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడుప రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

2. తరువాత రెండుకంబళ్లను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదటపరచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు కంబళిపై అంచు రెండంగుళములు దిగువగా నుండవలెను. (2వ పటము)



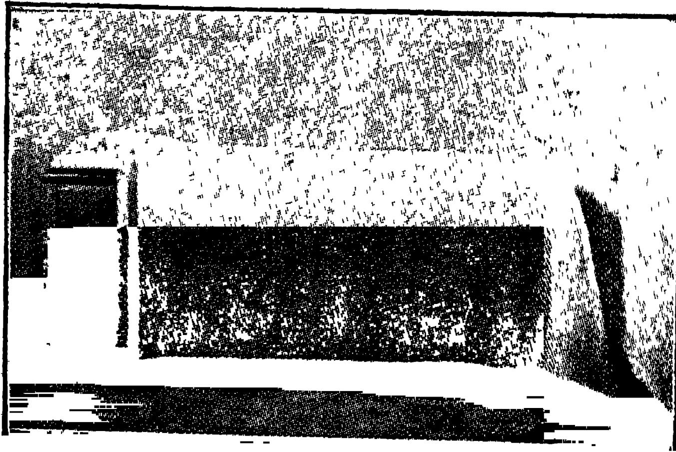
2 వ పటము.



3 వ పటము.

3. 5×4½ అడుగుల వైశాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకమునందు తడిపి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండువైపులపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడిబట్టపై యంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)

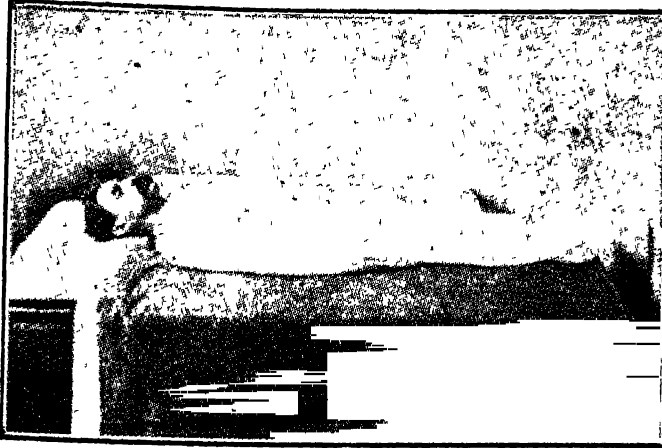
4. తడిబట్టపైయంచు రోగి భుజములపైన 3 అంగుళము లుండునట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండబెట్టవలెను.



4 వ పటము.

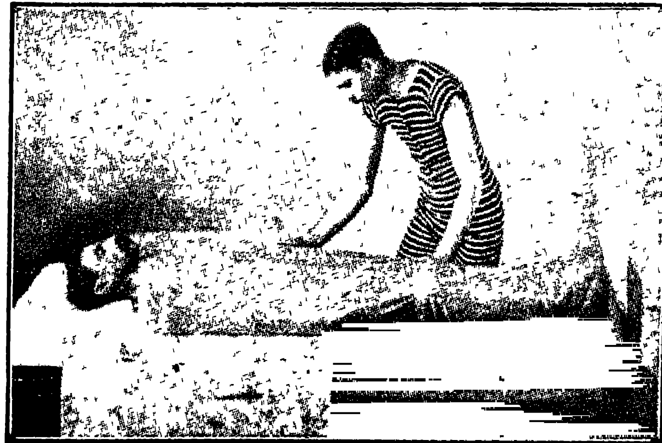

5 వ పటము.

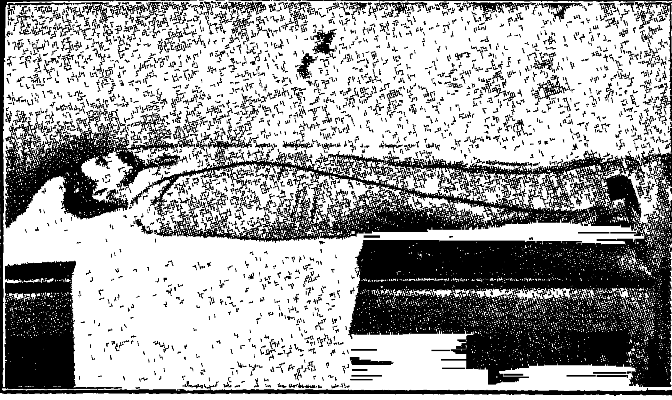
5. రోగి రెండుచేతులను పైకెత్తమని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరము మీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పొట్ట, కటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలు మీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి రెండవకాలిని చేర్చరాదు. (5వ పటము)


6 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చమని, 2వ వైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టను శరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగా ఆని యుండవలెను. మడతలుండరాదు. అట్లున్న త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు. (6వ పటము)

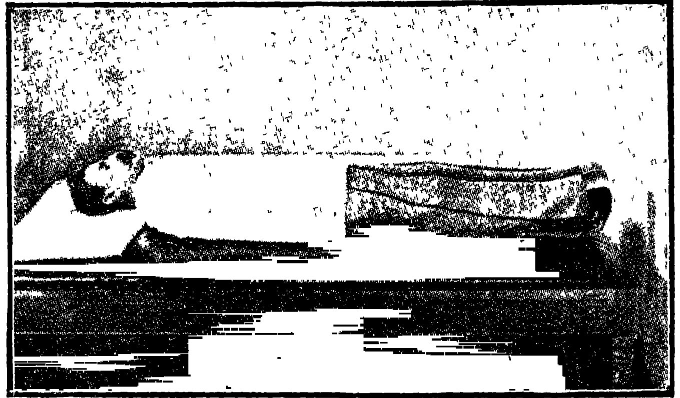
7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపులఆనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను. (7, 8వ పటములు)


7 వ పటము.



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను. (9వ పటము.)



9 వ పటము.

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్న యెడలమరియొక శాలువను పైన కప్పవచ్చును.

ఒకకంబళి, ఒకదుప్పటి, ఒకతువాలా లేక తుండుగుడ్డ యింకకొన్ని దుప్పట్లుగాని శాలువలుగాని కావలసినపరికరములు. కంబళిలోపల తడి దుప్పటి పరచి దానిపైన రోగిని పరుండబెట్టి ముందుగా తడిదుప్పటిని రోగికి చుట్టెదరు. దానిపైన కంబళినిచుట్టబెట్టెదరు. రోగికి కంఠమునకు పైభాగము వెలుపలనుండును. మిగతాభాగ మంతయు యీ చుట్టలో నుండును. వెలుపలిగాలి లోనికి చొరకుండునట్లు యీ తుండుగుడ్డతో గొంగళిచుట్టచివరలు కప్పియుంచెదరు. ఇట్లే ఒక్కొక్క దేహభాగమునకు గూడ చేయుదురు. జలచికిత్సవలన రెండుఫలితములు గలుగును. మొదటిఫలము తాత్కాలికము. ఇది క్రియ (Action) అనఁబడును. అది వెంటనే గలుగును. దానికి రెండవదగు ప్రతీకారము (Reaction) ఫలము ఆలస్యముగా గలిగి గుణము నిలచియుండును. దేహోష్ణమునకు యెక్కువతేడాగా నున్న వేడిగల నీటితో చేయు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియయును చాల యెక్కువగనే యుండును, సామాన్యమగు శీతోష్ణములుగల ప్రక్రియయందు క్రియనే

ప్రధానముగా ఉద్దేశించెదరు. ఆ ప్రక్రియనే యెక్కువకాలముచేసినయెడల ప్రతిక్రియ అణచి వేయబడును. దీనినే ప్రకృతివైద్యములోని అల్లోపతి అనవచ్చును. జ్వరముగా నున్నప్పుడు 30,40 నిమిషముల కటిస్నానము చేయించుట యన నిట్టిదేను.

మిక్కిలి శీతలోదకముతోగాని మిక్కిలి ఉష్ణోదకముతోగాని చేయించు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియకే యెక్కువ ప్రాధాన్య ముండును. అవి చాల అల్పకాలమే చేయవలెను. అత్యుష్ణోదకప్రక్రియకన్న అతిశీతలోదకపుప్రక్రియ చాల హితకరముగా నుండును. అత్యుష్ణోదకప్రక్రియ యందలి క్రియయందు దేహముయొక్క వేడిమి యింకను పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. అత్యుష్ణపు అత్యల్పప్రక్రియ (application) యందు కండరము క్రియయందు ముడుచుకొనును. ప్రతిక్రియయందు విరివిజెందును. ఇందు క్రియయందు రక్తముయొక్క పీడన (నొక్కుడు-Pressure) తాత్కాలికముగా పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. శీతలోదక అత్యల్పప్రక్రియ యందు మొదట దేహముయొక్క వేడిమి తగ్గును. ప్రతిక్రియయందు మృదువగు ప్రతిక్రియ గలుగును.

జలచికిత్సవలని ఫలములు

దీర్ఘమగు వేడినీటి దైశిక (Local) ప్రక్రియలవలన చర్మము చురుకెక్కును. బాధ తగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చల్లబడును. మాలిన్యములనుకరగించి వెలువరించును. ఆ భాగమునందలి కణములు బాగుగాపోషింపబడి బలపడును. దీర్ఘములగు శీతలోదకదైశికప్రక్రియలవలనరక్తవాహికలు ముడుచుకొనును. చర్మమునందలి చురుకుదనముతగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చైతన్యమును గోలుపోవును. అందువలన బాధ తెలియదు. నీరు యెత్తైనచోటునుండి లేక పీడనగలచోటునుండి సన్ననిగొట్టము ద్వారా వడిగాతగులునట్లు ప్రయోగించుటకు ఘర్షణ ప్రక్రియలనిపేరు. వీనివలనను ధాతుశక్తి ననుసరించి ప్రతీకారము గలుగును.

రోగియొక్కస్థితిగతుల ననుసరించి ప్రకృతివైద్యుడు చికిత్సలను ప్రయోగించుచు, వానివలన గలుగు క్రియా, ప్రతిక్రియలను జాగ్రత్తగా గమనింపవలెను. ఒకస్నానముతరువాతగాని కంబళి చుట్ట తరువాత ప్రతిక్రియ లోపముగానున్నయెడల ఆయా ప్రక్రియలవలన గలుగవలసిన మంచి గుణములు గలుగవు. ఒక ప్రక్రియతరువాత బలహీనతగాని, నీరసముగాని, చలిగాని, వికారముగాని కలిగిన యెడల ప్రతిక్రియ లోపముగా నున్నదని గుర్తింపవలెను. అప్పుడు రుద్దిగాని, చలనములు గలిగించిగాని వెచ్చని పక్కమీద దుప్పట్లుకప్పి పరుండబెట్టిగాని, వేడినీటితిత్తులతో కాచిగాని ప్రతిక్రియను గలిగింపవలెను.

ఒక ప్రక్రియ చేయదలచినచో ఆరంభమునను, ప్రక్రియా కాలమునను, ముగింపుచేసినతరువాతను నాడిని చూడుము. అతిబలహీనమైనను, క్రమముతగ్గినను, మిక్కిలి వడిగాగాని, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగాని కొట్టుకొనినను ఆప్రక్రియ వెంటనే ఆపివేయవలెను.

శీతలోదక ప్రక్రియలు దేహము వేడిగానున్నప్పుడే చేయవలెను. చర్మము చల్లగానున్నచో శీతలోదక ప్రక్రియ జేయరాదు. వ్యాయామముచేసిగాని, అది చేయలేనియెడల కొన్ని చలన

ముల గలిగించిగాని దేహమునందు వెచ్చదనము గలిగినతరువాతనే శీతలోదక ప్రక్రియలను చేయవలెను.

ప్రతిశీతలోదకప్రక్రియ తరువాతను, దేహమును బాగుగా తడి తుడువవలయును. బలవంతుల కీ నియమ మక్కరలేదు.

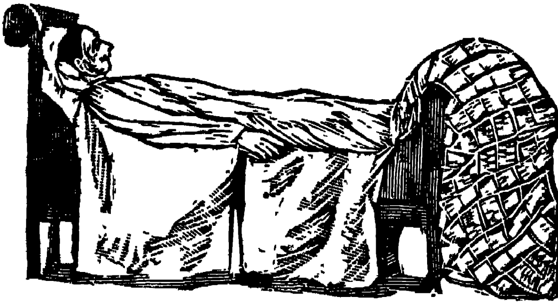
ఏ చికిత్సయును ఒక్కగంటకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. చికిత్సాకాలమున రోగి నిద్రించిన యెడల యీ నియమము రోగి నిద్రలేచువరకును పాటింపనక్కరలేదు. అవసరమైనచో రెండు గంటలైనతరువాత తిరిగి చికిత్స చేయవచ్చును. దీర్ఘములగు ఉష్ణోదకప్రక్రియలన్నింటితరువాత స్వల్పమగు శీతలోదక ప్రక్రియచేయవలెను. శీతలోదక ప్రక్రియ చేయగూడని కాలములుగూడ కొన్ని కలవు. అది సమర్థుడే నిర్ణయింపవలెను.

ఏ ప్రక్రియవలననైనను, నిద్రలేమి, బలహీనత, ఉత్సాహము తగ్గిపోవుట, కన్నులు తిరుగుట, తల నొప్పి, వికారము, రోగిబరువు అవసరమైనదానికన్న యెక్కువగా తగ్గుట కలిగినయెడల చికిత్స యెక్కువ తీవ్రముగా నున్నదనిగాని, కాలముగాని ప్రక్రియలసంఖ్యగాని యెక్కువైనదని గాని గ్రహింపవలెను.

అతి పనికిరాదు.

భోజనము 1 గంట ముందుగాను, భోజనమైనతరువాత 2 గంటలవరకును యెట్టి జలచికిత్సలను చేయరాదు. ప్రతిదినమును సామాన్యముగా 1, 2 సర్వాంగస్నానములు చాలును. వారమున కొకతూరికన్న తఱచుగా తలంటిపోసుకొనవద్దు. స్నానజలమున మందులుగాని, చూర్ణములుగాని చేర్పవలదు.

బా ష్ప స్నా న ము లు



పూర్ణాంగ బాష్పస్నానము



కాళ్లకు ఆవిరిపట్టుట.

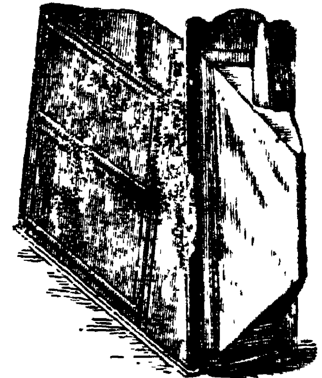
బాష్పస్నానములు

బాష్పస్నానమువలన ఆయాభాగములందలి మాలిన్యములు చెమటరూపముగా వెడలిపోవును. ఇతరదేశములలో అనేకపనిముట్లు ఉన్నవిగాని అవియన్నియు ధనముచేతనే లభించును. దేహమున కంతటికిని ఆవిరిపట్టదలచినప్పుడు ఒకటి రెండు కాగుల నీటిని ఆవిరియగునట్లు మరగ గాచి రోగి నులకమంచము మీద పరుండి పైన దుప్పటి కప్పుకొనును. ఆమంచము క్రింద ఆవిరినీటికాగును ఉంచెదరు. తల, ముఖము వీనికి ఆవిరితగులనీయక దేహమున కంతటికిని బాగుగా చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానముచేసి తడి తుడుచుకొని మృదువగు వ్యాయామమును చేయవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన మేదోవృద్ధితగ్గి దేహమునకు లాభము యేర్పడును. వేడిగాలితోను యిట్లే చెమట కలిగించుకొనవలెను. ఇదియును రోగికి హితవుగనే యుండును. స్పిరిటుదీపము వెలుగుచున్న ఒక కృత్రిమపుగది (కొయ్యతోగాని క్యాన్వాసుతోగాని చేసిన ఒకగది (Cabinet)లో వేసియున్న కుర్చీపైన రోగి కూర్చుండును. అందలిగాలి క్రమముగా వేడి యెక్కుచుండును. ఆవేడికి అందు కూర్చున్నరోగికి చెమటపోయును. పిదపతరువాతగూడ చన్నీటిజల్లు స్నానముచేయవలెను. ఇందు ఆవిరివలనకన్న యెక్కువ చెమటపోయును.

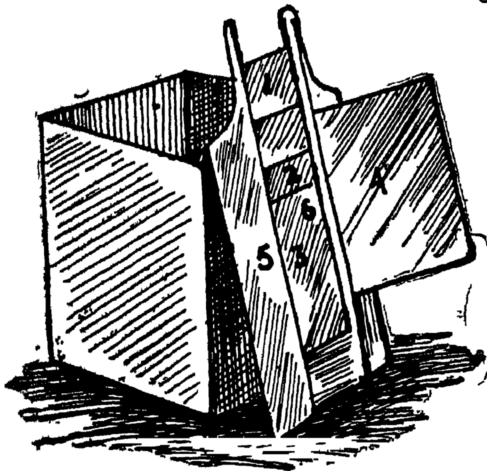


ముఖమునను, కంఠమునకు ఆవిరిపట్టుట.

విద్యుత్ ఆవిరిపనిముట్టు.

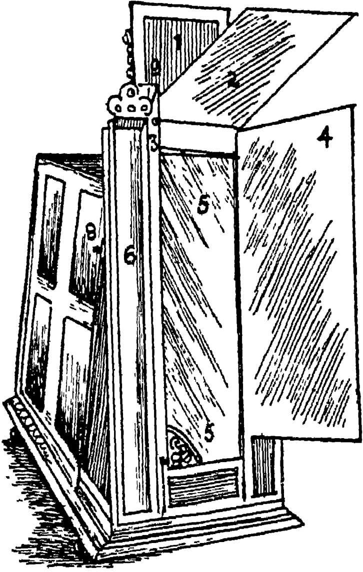


ఇదియు ఒకకొయ్యతో చేసిన గదియే. తల వెలుపలకుంచి రోగి లోపల కూర్చుండును. అందలిస్విచ్ వత్తినంతనే లోపల వేడిమి కలుగును. ఆవేడికి చెమటపోయును. ఇది చాలావ్యయమగును. పనిముట్టు ఆకర్షవంతముగను, నిర్మలముగను ఉంచి శ్రమలేకయే వాడుకొనవీలుగా నుండును. శక్తిగలిగిన ప్రకృతిచికిత్సకుడు యిట్టిదానిని అమర్చుకొనవచ్చును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తి ఉన్నచోటనే సాధ్యమగును.

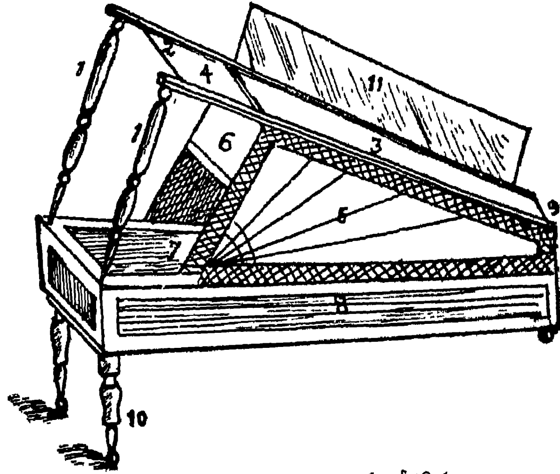


ఆదిత్యపేటిక.

1. యెనామిల్ వేసినవి అద్దము మెడటికి యెండ తగులకుండ కాపాడి చల్లబరుచును 2. 6. క్రిందికి మీదికి జరుపుటకు వీలగునట్లు యేర్పాటుగల రంగు అద్దములు 3. మందమైన బిల్లోరి అద్దము 4. కాంతిని ప్రతిఫలింపజేయు రేఖలు 5. ముందు చట్రము 7. ముడుచుటకు వీలైన అసలు చట్రము.



ఉత్తమ ఆదిత్యపేటిక.



పండుకొను ఆదిత్యపేటిక.

ఇదియును ఒక కొయ్యతో చేసిన గదియే. ఇది ఒక ప్లాటుఫారముమీద అమర్చుకొనవచ్చును. రోగి అందుకూర్చుండును. అప్పుడాగది సూర్యునిగతి ననుసరించి యిటునటు త్రిప్పుటకు వీలుగా నుండును. సూర్యకాంతి అద్దములద్వారా దేహముమీద పడుచుండును. దేహమునందు యేభాగమున యే రంగు అవసరమో ఆరంగుకాంతియే పడునట్లు అద్దములు అమర్చవచ్చును. దీనిలో కూర్చున్న రోగికి నిరపాయముగను ఆయాసములేకుండను చెమటపట్టును. ఇందుకలిగినచెమటవలన ఆవిరివలనగాని, వేడిగాలివలనగాని, విద్యుత్తువలనగాని చెమట కలిగినప్పటివలె నీరసము రాక దేహము బలపడును. ఇందు చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటి జల్లుస్నానముగాని, సామాన్యమగు సర్వాంగస్నానముగాని చేయవలెను. ఇతర వివరములకు సునిశితవైద్యము చూడుము. ఆదిత్యపేటిక ప్రకృతిస్టోర్సు బెజవాడలో దొరకును. లోపల అంతటను బిళ్లోరి అద్దములు అమర్చియుండి 12 అద్దములపెట్టెతోను ప్రతిఫలింప జేయుటకు, 42 అంగుళముల పొడవుగల 2 పెద్దఅద్దములతోను కలసి దీనివెల రు 100-0-0 లు. రాజాదిత్య అని దీనిపేరు. బిళ్లోరిఅద్దములు మాత్రము లేకుండా రు 60-0-0 లు. వైద్యాదిత్యఅని దీనిపేరు. క్రిందిచట్రము లేకుండా చౌకరకము పేదలకొరకు రు 42-0-0 లు మాత్రము. కుటుంబాదిత్యయని దీనిపేరు. అన్నిరకముల ఆదిత్యలతోను సునిశితవైద్యమను 750 పేజీల సుప్రసిద్ధమగు వైద్యగ్రంథము ఉచితముగా పంపెదరు.

రక్తప్రక్షాళనము.

మారథూన్ అను గ్రీకుయువకునికి అనేకవ్యాధులుండెను. ఎన్నిరకములచికిత్స చేసినను అవి కుదురలేదు. తరువాత యీ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సవలన అన్నిరోగములును నయమైనవి. ఆ విధానమును బెర్నార్ మెక్ ఫేడన్ డాక్టరు హెన్రీలిండ్లహాల్ యం.డి; డాక్టరు ఈ వార్నన్ మొదలగు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యులనేకులు మెక్కువ కొనియాడియున్నారు. ఈ విధానమునకు మారథూన్ విధానమని పేరు.



రక్తప్రక్షాళన చికిత్స.

రోగి క్రిందచపటాపై పరుండును. పైనుండి ఒకే వేడి (100°) గల నీరు యెత్తునుండి జల్లుగా రోగి మీాద పడుచుండును. అట్లత డాజల్లుక్రింద 8 గంటలకాలము పరుండును. కొంతసేపు ముందువైపునను కొంతసేపు వెనుకవైపునను ఇంకను కొంతకాలము రెండుప్రక్కలమీాదను జల్లుపడునట్లాతడు పరుండును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహమునకు నీరసముకలుగకుండుటయే గాక రక్తమునందలి మాలిన్య

ములు 8 గంటలకాలము ఎడుసగా క్షాళన మగుచుండును. తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానము చేసి ముగింపవలెను. (ఇతర వివరములకు రక్తప్రక్షాళనచికిత్స- చూడుము) ఇట్లు చేసినప్పుడు రోగికి హాయికలుగును. ఇట్టి చికిత్సచేయుటకును రోగికి ఉత్సాహకరముగనే యుండును. ఈ ప్రక్రియ చెప్పినంత పని చేయగలదు.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు జలచికిత్సవలన అద్భుతములగు ఫలితములను చూడగలడు. ఒక్క-జలచికిత్స సమగ్రముగా తెలిసియుండినను అనేకరోగములను నిరపాయముగా కుదుర్పగలడు. ఏవ్యాధి కైనను ఏ ఆపదకైనను వెంటనే "నీరు!! నీరు!!" అని అందరు అందురు. అదియట్టిదియే. అందలి అద్భుత ఫలితములు తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మకైనను వశముగాదు. అందువలననే అన్నారు "ఆపో వా ఇద గ్ం సర్వం" అని. కేవలము రెండువాయువుల (ప్రాణ, ఉదజని) సమ్మేళనముచేత నిది యేర్పడి భూమినంతయు ఆవరించియున్నది. వాయువులను మనము చూడలేము. కాని వాయుమిశ్రమగు నీటినో మనముచూతుము; త్రాగుదుము; స్పృశింతుము. జలచికిత్సను గురించి యీ అధ్యాయమున చాలస్వల్పముగా చెప్పియున్నాము.

ఇంకను యెక్కువగా తెలిసికొనదలచినవారు తొట్టివైద్యము, నైసర్గికజలచికిత్స, జన్తుచికిత్స, లక్ష్మణజలచికిత్స, డాక్టరు పాలపర్తినరశింహారావుగారిచే వ్రాయబడుచున్న జలచికిత్సావిధానములను వ్యాసపరంపర చదువుటయే గాక స్వయముగా కొన్ని పరిశోధనల జేయవలయును.

ప్రశ్నలు.

౧ నీటివైద్యమున యేమి వ్రాయబడియుండును? దానివలన మంచిఫలములు గలుగుటకు యే యే యితరవిషయములను జాగ్రత్తగా గమనింపవలయును?

౨ నీటివేడియందలి తరగతులను పేర్కొనుము.

౩ ఆసనస్నానమును వివరింపుము.

౪ జలచికిత్సాప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వర్ణింపుము.

౫ అత్యల్పకాల అతిశీతల ప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వివరింపుము.

౬ జలచికిత్సయందు గమనింపవలసిన జాగ్రత్తలేవి?

౭ గొంగళిచుట్టను వర్ణింపుము.

౮ వేడినీటి ప్రక్రియలు యెక్కువచేసిన కలుగు ఫల మేమి?

౯ బాష్పస్నానమును వర్ణింపుము.

౧౦ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సను వర్ణించి దానివలన గలుగుఫలములను వివరింపుము.

కాకితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయుము. ప్రతిపేజీకిని వరుససంఖ్యవేయుము. ఉత్తరవులకు ప్రశ్నసంఖ్య వేయుము. అన్నికాకితములను వరుసగాకలిపి గుండుసూదితో కుట్టుము, లేదా దారముతో కుట్టుము.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౫ వ పాఠము

విద్యుద్వైద్యము

ఈపాఠమునందు ప్రకృతిచికిత్సకు జెందిన విద్యుత్ చికిత్సను గురించి బోధించెదను. విద్యుచ్ఛక్తి మనకంటికి కనబడదు. కాని దానివలన కలుగుచున్న అద్భుతమగు పనులను జూచినప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యము కలుగును. దీనివలన దీపములు వెలుగును. ప్రొయ్యిలు మండును. మరలు నడచును. ట్రాములు, రైళ్లుగూడ నడచును. ఇన్నిపనులు చేయగల విద్యుచ్ఛక్తి రోగనివారణమందున ఉపయోగింపక మానదు.

విద్యుచ్ఛక్తి మిక్కిలి నిశితమైనది. అది మంచుగడ్డయందును, చల్లనిగాలియందును, చన్నీటియందును, సూర్యకాంతియందలి నీలి, ఊదా రంగు కిరణములయందును, పుల్లని ఫలములయందును, ఆమ్లములయందును ఇంక అనేక యితరవస్తువులయందును కలదు.

విద్యుత్తును రాసాయనికక్రియవలన కలిగింపవచ్చును. రాపిడివలనను విద్యుచ్ఛక్తి కలుగును. కాంతశక్తి (Magnetism) గల పనిముట్లతోను దీనిని కలిగింపవచ్చును. జంతువుల దేహములందు గలుగు పనులయందన్నిటియందును తక్కువవేగముగల విద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును. కదలికకల చోట నెల్ల విద్యుత్తు ఉండియేతీరును. అణువులు కలియునప్పుడును, విడిపోవునప్పుడుగూడ యీవిద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును.

ప్రపంచము నంతటిని ఆవరించి వైహాయసములు అనగా వాయువుకన్న తేలికయైన పదార్థములు కలవు. ఈ వైహాయసములే వివిధగతుల సమ్మేళనమును బొంది వాయువాది యితరభూతములగుచున్నవి. అనగా కదలికవలననే యీప్రపంచకము అగుచున్నది. ఈ వైహాయససంబంధములగు అణువులయొక్క సమ్మేళనము నందలి హెచ్చుతగ్గులవలననే ఒక వస్తువు గట్టిగా నుండుటయు మరియొకటి మెత్తగనుండుటయు తటస్థమగుచున్నది.

వెలుతురు క్షణమునకు 186 వేల మైళ్లు ప్రయాణము చేయును. రేడియోస్టేషను నుండి పంపబడిన బ్రాడుకాస్టు సంగీతము మొదలగునవి యిదే వేగముతో ప్రయాణము చేయునని పరిశోధనలవలన స్పష్టమగుచున్నది. కిరణములయందలి స్పందనములవలననే మనము వెలుగును చూడగలుగుచున్నాము. ఉష్ణముగూడ స్పందనములయొక్క పనియేనని మనకు తెలియగలదు. జంతు శాక సంబంధములగు జీవక్రియలను మనము పరిశోధించితిమేని వానియన్నిటియందును విద్యుత్ సంబంధమగుచలనము లున్నవని తెలిసికొందుము.

మానవ దేహమునందు గలుగు ప్రతిచలనమునందును నిట్టి స్పందనము లుండునని సుశిత వైద్యమున చెప్పబడినది. అట్లే రోగగ్రస్తులయందును ఒకవిధమగు స్పందనము గలుగును. డాక్టరు అబ్రామస్ అనునతడు ఒకపనిముట్టును కనిపెట్టెను. దానిపేరు ఎలెక్ట్రానిక్. అందు వివిధ రకముల స్పందనముల గలిగింప వీలగును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు ఒకానొక భాగమున ఎన్ని స్పందనము లుండవలయునో అన్ని స్పంద

నములు కలుగువరకును ఆపనిముట్టును ఆయా భాగములయం దుంచెదరు. రోగియొక్క ఒకరక్త బిందువును పరీక్షించినయెడల అందలి స్పందనములను బట్టి అతనిరోగమును బరీక్షింపవచ్చును. ఇది రోగనివారణమునకే గాక రోగనిదానమునకు గూడ బనికివచ్చును. దీనితోడను అనేక వ్యాధులు నివారింపబడినవి. ఇందు తికమకలయిన భాగములు లేవు. రోగగ్రస్తము లయిన భాగములపై పనిముట్టుకు సంబంధించిన ఒక లోహపుముక్కను ఆనింతురు. దేహముయొక్క వేరొకభాగమున పనిముట్టుయొక్క అగ్రమును ఆనించియుంతురు. అప్పుడు దేహములోపలి విద్యుచ్ఛక్తియందు చలనము యెక్కువగును. అప్పుడు దేహమునందలి మాలిన్యములు బహిస్థార్యవయవముల వెంట బయటికి గెంటివేయ బడును.

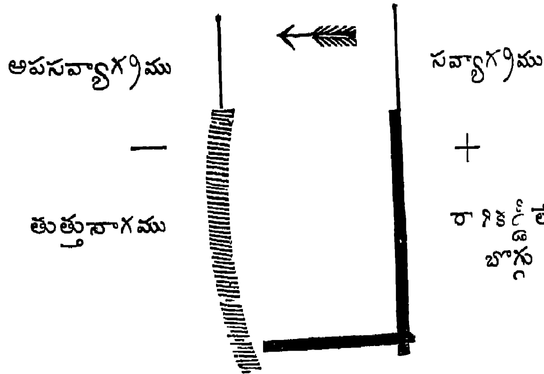
సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను సూర్యకిరణములకు రంగుఅద్దములనుండి ప్రసరింప జేయుట వలనను రంగుకాంతి యందలి పదార్థములను తినుటవలనను రంగుకాంతియందలి నీటిని త్రాగుట వలనను రోగనివారణమగుటనుగురించి ముందు పాఠమున చదువగలరు. సూర్యకాంతి లేని దినములయందును రాత్రులయందును సూర్యకాంతిని నూటిగా ప్రసరింప జేయుటకు వీలులేదు. తరుణ వ్యాధులయందు వెంటనే చికిత్సచేయవలసియుండును. అట్టి యిబ్బందులు రాకుండుటకై ఒకరు క్వార్ట్జలాంపు అను పనిముట్టును సృజించిరి. అది చాలఖరీదైనది. దాని కాంతి చర్మముపై యెక్కువ కాలము బడిన చర్మము కాలిపోవును. దీనికిరణములు చాలలోతుగా చొరబారును. దీనిని అనేకులు ఉపయోగించుచున్నారు. గాని దీనిని వాడుటయందు చాల జాగ్రత్త తీసుకొనవలయును. లేని యెడల రోగికి త్వరలోనే బలహీనము కలుగును. కంటిమీద ఈ వెలుతురు పడ రాదు. ఇతర వివరములు పనిముట్టువెంట పంపబడును గాన నిచ్చట వివరింపలేదు. ఇది కేవలము నిరపాయకరమైనది కాదని గుర్తింప కోరెదను.

ఇంకొక లాంపు కలదు. దీనికి లోతుచికిత్సా దీపము అనిపేరు. ఇది వేడినిమాత్రము కలిగించును. మేహవాతపు నొప్పులు, నాడుల యందలి మంట, నరముల పోట్లు, జలుబు మొదలగువానికుపయోగించును. ఇది బాధలను పోగొట్టకలదు. రోగి బల్లపై పరుండును. అప్పుడుబాధగల భాగముపై యీకిరణములు ప్రసరింప జేతురు. అప్పుడు రోమ కూపములు వికసించును. అందుండి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తిగలచోట నెవరయినను అమర్చుకొనవచ్చును. 200 మైనపు వత్తులవెలుతురుగల ఒక బల్బును దానిచుట్టు కాంతిని ప్రతిఫలింపజేయు తెల్లని పింగానీబొచ్చెయు నుండిన చాలును. విద్యుచ్ఛక్తియొక్కపీడనశక్తిని ఓల్టేజి అందురు. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పరిమితికి యాంపెరేజి యందురు. (Ohms) అనగా ప్రతిరోధము విద్యుచ్ఛక్తిని ప్రవహింప నీయక నిరోధించువానికి (Ohms) అనిపేరు. వెండియందును రాగియందును ఈనిరోధములులేవు. అందుండి విద్యుచ్ఛక్తి తేలికగా వ్యాపించును.

విద్యుత్ చికిత్సకు సంబంధించిన పనిముట్లు విద్యుద్ఘటముల కూడికగ నుండును. లేదా మన ఇండ్లలోనికి వచ్చునట్టి విద్యుత్ యంత్రమునకు తగిలించునవిగ నైననుండును. వాని నీ క్రింది విధముగను చేయవచ్చును.

ఒక గాజుపాత్రయందు ఒక ద్రావకము - సాధారణముగా గంధకద్రావకము పోయవలెను. ఇది సహజముగా మిక్కిలి శీతమైన స్వభావముగలది.

ఇందలి విద్యుచ్ఛక్తిని చలింపజేయుటకు రెండు విరుద్ధస్వభావములుగల కడ్డీలు (rods) ఉంచబడును. అందు శీతస్వభావముగల తుత్తునాగపు కడ్డీ యొక వైపునను బొగ్గుతోగాని రాగితోగాని చేసిన వేడిస్వభావము గల కడ్డీ రెండవవైపునను, వాని కొనలు ద్రావకములో నుండునట్లు నిలువబెట్టవలెను. వాని నొకదాని కొకటి తగులకుండునట్లుంచవలెను. నీలముతోగూడిన తెలుపురంగు గల తుత్తునాగము మిక్కిలి శీతస్వభావముగలది. ఎరుపురంగుగల రాగి ఉష్ణ స్వభావముగలది. ఇట్టి విరుద్ధ స్వభావములుగల యీ రెండు లోహముల యొక్క కొనలును గంధకద్రావకము (Dilute Sulphuric Acid) నం దుంచవలయును. వేడిస్వ



1వ పటము - గంధక ద్రావకము

భావము గల వస్తువులు శీతము నాకర్షించుట సహజము గాన రాగి గంధకద్రావకమునందలి శీత వాహికల నాకర్షించును. కడ్డీలయొక్క పై భాగములను రెంటిని ఒకతీగెతో సంధించినప్పుడుగాని, రెండింటి కొనలను మనుష్యుడు చేతులతో చెరియొకకొనను తాకినప్పుడుగాని విద్యుచ్ఛక్తి తీవ్రతరమగును. ఎందువలననగా అప్పటికి ఒకచుట్టు (circuit)పూర్తియగును. అప్పుడు క్రింద గంధకద్రావకములోని విద్యుచ్ఛక్తి రాగి కడ్డీలోనికిని, అందుండి రాగికడ్డీచివరభాగమునకు తగిలించిన తీగలోనికిని, అందుండి తుత్తునాగపు కడ్డీ పైచివరకును, అందుండి గంధకద్రావకములోనికిని అందుండి తిరిగి రాగికడ్డీలోనికిని చేరును. ఇట్లు ఒకచుట్టు పూర్తియగును. రాగికడ్డీ పై భాగమునుండి విద్యుత్తు వెలువడును గదా. ఆ భాగమునకు ధన ధ్రువము (Positive pole) అనియు, తుత్తునాగపు పైకొన నుండి విద్యుత్తు క్రిందికి దిగిపోవు చుండును గాన దానికి ఋణధ్రువము (Negative Pole)అనియు పేర్లు. వీనికే సవ్య అపసవ్య మనియు వాడియుంటిని.

1. సవ్యాపసవ్య ధ్రువములు:—అనగా ధన ఋణధ్రువము లను పదములు అయోమయముగ వాడబడుచుండెను. ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి బైటికి వచ్చుచుండునో దానిని సవ్యమనియు; ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి బోవుచుండునో దానిని అపసవ్య మనియు వాడవలసియున్నది. అప్పుడు రాగి కడ్డీయొక్క పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. తుత్తునాగపు పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి ప్రవహించుచుండును, కాన రాగి (ధన) సవ్యమనియు, తుత్తునాగము (ఋణ) అపసవ్యమనియు విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్ఞులు వాడియున్నారు. ఇది సరిగ నుండలేదు. ఏలయన, సహజోష్ణ స్వభావము గల రాగికడ్డీయొక్క దిగువభాగము వద్ద విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి పోవుచున్నది అప్పుడు దానిని అపసవ్య (ఋణ) మనవలసివచ్చును. సహజ శీత స్వభావము గల తుత్తునాగపుకడ్డీ యొక్క దిగువభాగమువద్ద విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. దాని నప్పుడు సవ్య (ధన) మనవలసివచ్చును. అయినను విషయసౌలభ్యమునకై యిదివరకువలెనే ఆ పారిభాషికపదముల నట్లనే యుంచితిని. గంధకద్రావకములోని శైత్యము (అనగా విద్యుచ్ఛక్తి)ను, త్వరత్వరగ లాగివేయుటకే తుత్తునాగపు దిగువ కొననుండి

విద్యుత్ప్రవాహము మిక్కిలి వేగముతో బయలు వెడలుచుండును.

2 రాగికడ్డీపైన తగిలింపబడిన తీగెచివరయందు సయితమీ చల్లదనమే కలుగుచుండును. దానికి ధనాగ్రము (Anode) అనిపేరు. ఇట్లే తుత్తునాగపు కడ్డీకి పైన తగిలింపబడిన తీగ చివరకు ఋణాగ్రమని పేరు. ధనాగ్రము చల్లదనము గలిగించును. సౌమ్యపఱచును. మంటలను తగ్గించును. నొప్పి తగ్గించును. వేడియైన అణుప్రవాహ మెప్పుడును చల్లదనమునకు నెదురుగా బ్రవహించుచుండును. కనుక ఋణాగ్రపుచివర వేడిని గలిగించును; ఉద్దీపనకరమైనది. విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్ఞులకు నిశ్చితమైన అభిప్రాయములు లేవు. అయినను ఈ అగ్రముల స్వభావమును మాత్రము వారు సరిగనే నిర్ణయించిరి. వారు ఋణాగ్రము ఉద్దీపనకరమైన దనియు ధనాగ్రము నొప్పిని తగ్గించుననియు వర్ణించిరి. ఈ అభిప్రాయము సరిగనేయున్నది.

ఇత్తడివస్తువులకు వెండిగాని బంగారుగాని పూత వేయుటలో విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింతురు. అప్పుడు వెండిసంబంధమగు ద్రావకము నుంతురు. అప్పుడు ఆ ద్రావకమునందలి వెండి విద్యుత్ తాకింపబడిన ఆ యిత్తడివస్తువులమీద నిలిచిపోవును. ఇట్లు క్రిందనున్న ద్రావకములోని ధాతువులు విడదీయుటకు ఎలిక్ట్రోసిస్ అనిపేరు. ఇట్లే తీక్ష్ణము కానట్టి విద్యుదగ్రములను మనుష్యుడు పట్టుకొనినప్పుడు వాని దేహమునందలి పాదరసాదిధాతువులు బైటికి లాగివేయబడును. అట్లు రోగనివారణ మగును.

3. విద్యుచ్ఛక్తియును ప్రవహించు స్వభావము గలది. చలనమునకు కారణమైనది. ఈ విద్యుచ్ఛక్తి యెందు ప్రవహించునో అందలి యింకను సున్నితమైన తత్త్వములతో నది గలసిపోవును. కనుక మోటైన మందులను జీర్ణకోశములోనికి స్వీకరించుటకంటె ఆ స్వభావముగల మృదువైన విద్యుచ్ఛక్తిని స్వీకరించుట నిరపాయమైనది. క్షేమకరమైనది.

ఈ వైద్యము చేయునపుడు 2 విద్యుద్ఘటములు (cells) వాడుట మంచిది. అందు ఒకటి మిక్కిలి వేడిస్వభావము గలదియు, వేరొకటి మిక్కిలి శీతస్వభావము గలదియునై యుండవలెను. వేడి ఘటమున కీ క్రింది ద్రావకము నుపయోగింపవలెను. 6 ఔన్సులనీరు, 1 ఔన్సు గంధక ధృతి (Sulphuric acid), 2 ఔన్సులు పొటాసియం బైక్రోమేటు (Bichromate of Potassium), సల్ఫేటు ఆఫ్ క్వినైన్ (Sulphate of Quinine) 3 గ్రాములు; లోహద్రావకము (Tincture of Iron) 6 బిందువులు; సైలికామ్లము 4 గ్రాములు, (Salicylic acid 4 grams); శీతఘటమునకు నీ క్రిందివాని నుపయోగింపవలెను. 8 ఔన్సుల నీరు; 1 ఔన్సు గంధకధృతి; 12 బిందువుల నీలి మందు. ఈ విద్యుద్ఘటములు కలియకుండునట్లు జాగ్రత తీసికొనవలెను.

4. ముందు ముందు క్రొత్తధాతువుల నుపయోగింపవచ్చును శాస్త్రజ్ఞులైనవారుమాత్రమే ఆపని చేయ నర్హులు. వేడివైపున రాగికంటెను బొగ్గుకంటెను బంగార మెక్కువ బలమైనది. కాని అంతఖరీదు నెవరు భరించెదరు ? శీతపు వైపున తుత్తునాగమును మించున దేదియు లేనట్లున్నది.

5. విద్యుచ్ఛక్తిని సూర్యకాంతితో పోల్చుట:- శాస్త్రమర్యాద ననుసరించి ఘటములోనుండి వచ్చిన విద్యుచ్ఛక్తికంటె సూర్యకాంతియెక్కువ సునిశితమైనది. ప్రతిఫలీకరణపక్షములతో

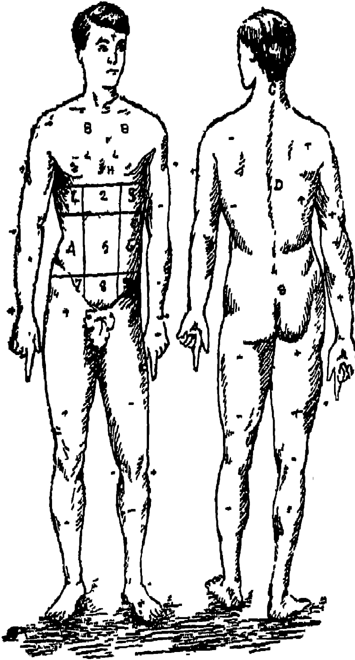
గూడిన రంగద్దములలోనుండి దేహముమీదికి శాస్త్రీయముగా ప్రయోగింపబడిన సూర్యకాంతి (ఆదిత్య పేటికయందు వలె) దేహములోనికి బాగుగా చొఱబారును. దేహము నంతటిని ఒక తూరిగా నుజ్జీవింపజేయును. సూర్యకాంతి ప్రసరింప వీలులేనిచోట్లు గలవు. అచట నీ విద్యుచ్ఛక్తిని బ్రసరింపజేయవచ్చును. జననేంద్రియము, ఆసనము ఇట్టివానియందు విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింప వీలగును. విద్యుచ్ఛక్తిగల గిన్నె కంటిపై బోర్లించి, సుతారముగా చికిత్సజేసిన కంటిలోని మేహపటలము (శుక్లము) తీసివేయబడును. పుట్టుమచ్చలును విద్యుచ్ఛక్తిచే తీసివేయవచ్చును. కాని సూర్యకాంతిని భూతద్దము ద్వారా ప్రయోగించినయెడల, విద్యుచ్ఛక్తివలన కంటె 10, 20 రెట్లు త్వరగా నివి కుదురును. అప్పుడు విద్యుచ్ఛక్తి అగత్యముండదు-స్త్రీల ముఖముమీదనున్న వెంట్రుకల మొదళ్ళనుకాల్చివేయుటకు ఋణాగ్రము ప్రయోగింపబడును. భూత అద్దముతో కాల్చినయెడల అనవసరమైన వెంట్రుకలకుదుళ్ళు బాగుగాను త్వరగాను కాలిపోవును. కొకేయిన్ రాచిన బాధయును అనుభూతముగానంతతక్కువగా నుండును. ఇది శోధించిన విషయమే. విద్యుచ్ఛక్తిచేతకంటె భూతఅద్దముతో కాల్చుటయే మంచిది. భూతఅద్దపు కాల్పునందు మచ్చ త్వరగా మాసిపోవును విద్యుచ్ఛక్తి చేయుటకు రోగనిదానము చాల అవసరము.

6. విద్యుచ్చికిత్సయందు సంక్షేపమగు విధులు: ప్రొఫెసర్ యాంబ్రోస్ యల్. రానీ, యం.డి. అనువారు వ్రాసిన 'వైద్యమునందు విద్యుచ్ఛక్తి' (Electricity in Medicine) అను గ్రంథమును Appleton Jeo. Newyork, U. S. A. వారు ప్రచురించిరి. అందుండి యీ క్రిందిభాగము సంక్షిప్తపరచబడినది.

(1) విద్యుచ్ఛక్తి సులువుగా వ్యాపించుటకు విద్యుదగ్రములను కొద్దిగా ఉప్పువేసిన నీటిలో కడుగవలెను. ఉత్తనీట కడుగవద్దు. (2) విద్యుచ్చికిత్స తేలికయగుప్రవాహములతో మొదటప్రారంభింపుము. అనేక విషయములందు బలమైన వాహికల(currents)కంటె బలముతక్కువ వాహికలే నిర్ణయింపబడుచున్నవి. (3) వాహికయొక్కగతి (Polarity) అవసరమైనంతకంటె నెక్కువ తూరులు మార్పుచేయవలదు. (4) మొదటికి చికిత్సచేసినపుడు చాల మృదువైనట్టి గాల్వసికు వాహికలను మాత్రమే యుపయోగింపవలసినది. (5) ఋణాగ్రము ధనాగ్రమునకంటె సాధారణముగా లావుగా నుండవలయును. (6) సాధారణముగా 5, 6 నిమిషముల చికిత్స చాలును. ఎప్పుడైనను ఎక్కువ చేయవలసియు నుండును. (7) సాధారణముగా దినమున కొకతూరి చికిత్స చేసిన చాలును. అనేక విషయములందు వారమునకు 3 తూరులు చాలును.

7. మానవదేహమునందలి విద్యుచ్ఛక్తియొక్క గతి :- ఇదివరకు వ్రాసిన గ్రంథభాగమునందు మానవదేహముయొక్క కుడిభాగము శీతభాగముగా నుండుననియు, ఎడమభాగము ఉష్ణభాగముగా నుండుననియు అనగా మానవదేహము అనే విద్యుద్యంత్రము కుడివైపు ధనవిద్యుత్ అనియు ఎడమవైపు ఋణవిద్యుత్ అనియు వివరించితిని. అందే ముందు (పురో) భాగము ధనవిద్యుద్భాగమనియు, వెనుక (పృష్ఠ) భాగము ఋణవిద్యుద్భాగమనియు వివరించితిని. ఒకరి తరువాత నొకరు నిలుచబడినప్పుడు వ్యతిరేకశక్తులకు అనురాగ ముండుటవలన, సామర్థ

స్యమును, నెమ్మదియును గలుగును. కుడివైపునకు కుడివైపును, నెడమవైపునకు నెడమవైపును తగులునట్లు నిలిచినప్పుడు, సజాతి సజాతి నుద్దీపింపజేయును గాన, ఉద్దీపనమే గలుగును. ఇదే సున్నితతత్త్వము గలవారియందు దుద్రేకమును గలిగించును. బాధయును గలుగును. గాల్వానిక్ విద్యుద్యంత్రము నుపయోగించినపుడును



2 వ పటము 3 వ పటము

1,2,3 అంకెలకు పైభాగమున రొమ్ములు, 1,3 కుడియెడమ వైపుల యందలి జీర్ణభాగములు. 3 జఠరకోశము, 4,6 కుడియెడమ డొక్కలు. 5 నాభి. 7,9 కుడి, యెడమ జననేంద్రియ భాగములు. 8,5 జఠరభాగములందలి దిగువ భాగము.	C. మెడజీవులు. D. వెన్నుపూసలు L. నడ్డిపూసలు. S. ముడ్డిపూసలు. B B ఉదరము H. హృదయము. L. శ్వాసాశయములు + ధనాగ్రము — ఋణాగ్రము

నిట్టి ఫలితములే చేకూరును. దేహమునందు సామరస్యము గలుగుట కిట్లు చేయవలెను. దేహమునందలి వేడిప్రదేశములకు విద్యుద్యంత్రమునందలి ధనాగ్రమును, దేహమునందలి చల్లని మాంద్యముగల ప్రదేశములకు ఋణాగ్రమును నుపయోగింపవలయును.

నాశాస్త్రము ననుసరించి దేహమునందలి భాగములకు +, — అనేగుర్తులతో పటములు తయారుచేయబడినవి. అవి పారిస్‌లోని 5,బౌల్ వార్డ్ డి. టెంపిల్‌లోని కాంతశక్తికి సంబంధమైన గ్రంథాలయమునందలి ప్రొఫెసర్ డల్ విక్లి అనువారు తయారుజేసిరి.

అతని చిత్రము ననుసరించియే 2, 3 పటముల నిందు చేర్చితిని ఆతడిచ్చిన గుర్తులకు తోడు, విద్యార్థులకు సులువుగా తెలియుటకు ఉదరముయొక్కయు, మిగతవాని యొక్కయు విభాగములను గూడ నిందు జేర్చితిని. దేహమునందలి భాగములను అయస్కాంతమునకు పోల్చి అందలి ఉత్తర అగ్రమును (ధనాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు + అనియు, దక్షిణ అగ్రమును (ఋణాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు— అనియు గుర్తు లుంచియున్నాడు. "సమానమైన పేర్లుగల అయస్కాంతపు అగ్రముతో దేహభాగమునందలి కాంతమునందలి అగ్రము సమావేశపఱచినయెడల వేడిమి, ఉద్రేకము గలుగును. వ్యతిరేక అగ్రములు కలసిన సామరస్యమును, సౌఖ్యమును గలుగును" అనియతడు వ్రాసియున్నాడు.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౬ వ పాఠము

సూర్యకిరణచికిత్స

సూర్యకిరణములతో చేయుచికిత్సకు సూర్య కిరణ చికిత్సయని పేరు. ఎండలోతిరుగుట సూర్య కిరణచికిత్సయే. ఎండలో తిరుగుట అలవాటు పడినవారికి దేహసంబంధమైనట్టియు మానసిక సంబంధమైనట్టియు వ్యాధులు రావు. వచ్చినను త్వరలో కుదురును. మనఆడువాండ్రును బిడ్డలును ఎండలో తిరుగకుండుట వలననే వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. పురుషులలో ఐశ్వర్యవంతులును ఉద్యోగస్థులును నెండలో తిరుగరు. ఎండలో తిరిగిననేగాని వారిదేహమునుండి మాలిన్యములు సరిగా వెడలిపోవు. పాండురోగులకును, అజీర్ణరోగులకును, ఎండలోతిరుగుటవల్ల చాల మేలుగలుగును. బిడ్డలకు సూర్యకాంతివల్లగలుగు మేలు చెప్పుటకు సాధ్యముకాదు. అది చాల మేలునుచేయును. ఎండలోతిరుగుట మనము మానినయెడల కలుగువ్యాధులను పేర్కొనుటకు ఇచ్చట చోటుచాలదు. సూర్యకిరణములయందట్టి మహత్తరమైన శక్తి యున్నది.

సూర్యకిరణములయందు దేహమునకు బలము నిచ్చు శక్తియున్నది. దేహమునందలి మాంద్యము నదిపోగొట్టును. ఉత్సాహమును గలిగించును. దేహసంబంధమైనట్టియు, మానసిక సంబంధమైనట్టియు, మాలిన్యములను ఇది పటాపంచలు చేయును. అందువలననే వేదమాత "సూర్య ఆత్మాజగతః తస్థుషశ్చ" అనిచెప్పినది. మనపెద్దలు "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" అని చెప్పినారు. సూర్యుని శ్రద్ధగా నుపాసించినారు. అవి నానాటికి మాసి సూర్యభగవానుని ఇంటిలోనుండి యుపాసించుటలోనికి దిగినది.

సూర్యకిరణములయందు వేడిని తగ్గించునట్టియు, అవసరమైనయెడల వేడిమిని పెంచునట్టియు స్వభావ ముండుటవలననే అది వాతరోగులకును, పిత్తరోగులకును, శ్లేష్మరోగులకును సమానముగా మేలుచేయును. కనుక నేను ప్రతిరోగియు సాయంకాలపు టెండలో తిరుగవలయు నని శాశించుచుందును. విద్యుచ్ఛక్తితో నే డనేక చోట్ల చికిత్సచేయువా రున్నారు. కాని విద్యుచ్ఛక్తి యందలి గమనవేగము(Velocity) మన దేహమునందలి నాడులయందలి గమనవేగమునకు మిగిలి యుండరాదు. తక్కువ పడిన ప్రయోజన ముండదు. ఈ హెచ్చుతగ్గులను లేకుండునట్లు ప్రయోగించుట చాలాకష్టమైన పని. ఆశాస్త్రమునందు ప్రవీణుడైన వాడు ప్రయోగించిననూ పొరపాట్లు కలుగుట కందు నావకాశములు గలవు. అందువలన అదిప్రమాదముతో కూడుకొన్న చికిత్స. అందువలననే జర్మనువైద్యు లనేకులు దీనిని నిష్ఠురముగా విమర్శించి యున్నారు.

సూర్యకిరణ చికిత్స కొద్దిదినములలోనే నేర్చుకొనవచ్చును. ఒక సంవత్సరము గట్టిగా పరిశ్రమ చేసినయెడల సామాన్యమైన తెలివిగలవా రందరును సూర్యకిరణ చికిత్సయందు ప్రావీణ్యమును గడింపవచ్చును. అందువలన విద్యుచ్చికిత్సకన్న సూర్యకిరణచికిత్స ఎన్నియోమడుగులు సులభసాధ్య మైనది. దీనికి విద్యుచ్చికిత్సయందువలె విశేషధనమును పెట్టుబడిపెట్టనక్కర లేదు. సూర్యకిరణములు మనకందరకు చాల సులువుగనే లభించును. చాల సులువుగ లభిం

చులవలన దీని నెవరును చులకనచేయరాదు. ఏదో చమత్కారముగా నున్నదని విద్యుచ్ఛికిత్స సూర్యకిరణచికిత్సకన్న గొప్పదని యెవరును భ్రాంతిపడరాదు. ప్రాణావసరమగు గాలి, నీరు మొదలగున వన్నియు మనకు సులభముగనే లభించుచున్నవి. అవి అంత అవసరమగుటవలననే భగవానుడు మనకు వానిని సమృద్ధిగా నిచ్చియున్నాడు.

సూర్య కిరణమునందు ఏడురంగు లున్నవి. ఒక్కొక్క రంగునందు ఒక్కొక్కగుణముగలదు. ఒక్కొక్కరంగు ఒక్కొక్క విధమగు రోగములను నయముచేయును. అనగా దేహమునందు ఒకానొక రంగు లోపించినపుడు ఒకవ్యాధి కలుగును. ఆ లోపించిన రంగును దేహమునకు చేర్చినప్పుడు ఆరోగ్యము బాగుపడును. రోగము పోవును.

ఎరుపు (Red)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు చలాకిగాను సన్నగను నుందురు. ఇదే తేజశ్శక్తిముగలవారు, దయార్ద్రహృదయులు, ప్రేమస్వరూపులు, కాముకులును నై యుందురు. (సత్వరజస్తమోగుణములచే) ఈరంగు అధికముగాగలవారికి నీలివర్ణముచే గుణము గల్గును. ఈరంగు లోపించినవారు వర్తులముగా కండలుపట్టియుందురు. బద్ధకము మొదలగు లక్షణము లుండును. నేత్రములు మూత్రపురీషములు వెలిగొల్లు తెల్లగా నుండును.

ఈరంగువలన కుదురువ్యాధులు:— వాతసంబంధమైన తరుణవ్యాధులు, వాతజ్వరములు, వాతసంబంధమగు మలబద్ధకము, సంధి, మందాగ్ని, మూలవ్యాధి, రక్తక్షీణత,పక్షవాతము, చేతులు కాళ్లుచల్లబడుట, వాతపునొప్పులు, శిరశ్శైత్యము, రొంప, తడిదగ్గు, క్షయ (కొలదిగా వాడిన) చచ్చుపడుట, మొదలగు వ్యాధులు నివారణమగును. వాతజ్వరములలో మాత్రము పచ్చగాను తుమ్ముడుటవలెను వచ్చుచుండినను, ఎఱుపే వాడవలసియుండును. ఆ రోగులకు ఆకలి లేమియు, మలబద్ధకమును తరచు గాన్పించుచుండును. అతిమూత్రముగూడ దీనిచే గుదురును. రక్తము క్షీణించి పాలిపోయిన రోగులు, పాండు రోగులు, హృద్రోగులు, నంజురోగులు ఈ రంగుచే స్వస్థులయ్యెదరు. తెల్లనికండ్లకలక దీనిచే గుదురును.

నారింజవర్ణము (Orange)

(తేనెరంగు)

ఈ రంగుఅధికముగాగలవారు సామాన్యముగా నుండి చలాకిగా నుందురు. ఇదే తేజశ్శక్తిము గలవారు ఆరోగ్యవంతులు, సమబుద్ధిగలవారు, వివేకము ఆత్మచింతగలవారై యుందురు ఈ రంగు అధికముగాగలవారికి నీలిమందువర్ణముచే వ్యాధులు గుదురును. ఈ రంగులోపించిన వారు లావుగానుండి బద్ధకము, మనస్తబ్ధతయు గలిగియుందురు.

ఈ రంగువలన కుదురు వ్యాధులు:— కాళ్ళ వాతము, క్షయవాతపునొప్పులు, మూలశంక, చచ్చు,రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, శిరశ్శైత్యము, రొంప మొదలగు ఎఱుపువర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు, మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుదురును. మనస్తబ్ధత విరేచనబద్ధమువలన గలుగును. విరేచనబద్ధము చిరకాలాగతమైననైననను, దీనిచే గుదురును. ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయును. నంజు, శ్లేష్మ, మొదలగువ్యాధులు గుదురును. దంతముల నొప్పిగుదురును. అతిమూత్రము, మధుమూత్రము, మూత్రపిండవ్యాధులు, నడుమునొప్పియు గుదురును.

పసుపు (Yellow)

ఈరంగు అధికముగా గలవా రారోగ్యవంతులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వివేకులు, విజ్ఞానవంతులు, అంతర్ముఖులునై యుందురు. ఈవర్ణాధిక్యత వ్యాధిలక్షణముగాదు. ఇది సమవర్ణము. ఎఱుపు, నీలము సమముగా నుండిన పసుపువర్ణముగలుగును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవ్యాధులు, మేహముచే గలుగు బద్ధకములు, విరేచనబద్ధకము, అజీర్ణము మందాగ్ని మొదలగు వ్యాధులు నారింజవర్ణముచే కుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుదురును, కాన్సరురోగములకిది పెట్టినదిపేరు. దేహమునందు తగినంత ఉష్ణముండియు జీర్ణాశయము క్రమముగ పనిచేయ కుండినచో నిది ఉద్దీపనము గలిగించి జీర్ణావయవములను పనికి బురికొల్పును నారింజవర్ణముచే త్వరగా గుదురు వ్యాధులు దీనిచే నెమ్మదిగా గుదురును.

ఆకుపసపు (Green)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు కొలదిగా లావుగానుండి కొంచము బద్ధకస్తులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు, వృద్ధి, ఆశ, విజ్ఞానోదయము గలిగియుందురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారికి నారింజ వర్ణోదకముచే, రోగములు గుదురును.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:—సుఖసంబంధమైన సవాయి, కొఱుకు, వడిశగడ్డలు, మశూచికము. చర్మవ్యాధులు, గజ్జి, తీట మొదలగునవి గుదురును. మరియు నీ వర్ణమువల్ల నివారణమగు వ్యాధులన్నియును ఈ రంగువలన గుదురును. ఆకు పచ్చనికాంతితో కురుపులను, మశూచికమును గుదుర్పవచ్చును. ఈ కాంతి నేత్రములకు చల్లదనము నిచ్చును. రాచకురుపు, శగగడ్డలు, మొదలగు సర్వవిధములైన కురుపులను, కత్తిపోటు మొదలగు వానివలన గలిగిన గాయములును, పుండ్లు మొదలగునవియు,కలరా, పిచ్చికుక్క కాటు, పిచ్చినక్క కాటు, తేలుకాటు,పాముకాటు, మొదలగునవి గుదురును.

నీలిమందు వర్ణము (Indigo)

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారు స్థిరులు గాను మందమతులుగాను నుందురు. మలబద్ధకముండును.

ఇదే తేజశ్చక్రము గలవారు మానసికానందమును దభిలాషులై యుందురు. అనగా సంగీతము మొదలగు వాని నభిలషించుచుందురు.

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారికి ఎఱుపువర్ణముచే గాని నారింజవర్ణముచే గాని వ్యాధి కుదురు.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవ్రణము, నీలిరంగు సందర్భములో జెప్పిన సర్వ వ్యాధులును గుదురును. మరియు హృదయ సంబంధమైనట్టియు జీర్ణాశయసంబంధమైనట్టియు మేహవ్యాధులును గుదురును. ఆ రెండుకోశములకును తప్పక ఎఱుపుకానలయును. కాన (ఎఱుపు కలసిననీలము) నీలిమందువర్ణము గుణకారియైనది. శిశువులకును, వృద్ధులకును, శీతరంగు వాడిన శైత్యము జేయవచ్చును. అట్టివారికి దీనిని (నీలిమందు వర్ణము) వాడిన నెమ్మదిగాను నిశ్చయముగాను గుణమిచ్చును.

నీలము (Blue)

నీలిరంగు అధికముగాగలవారు స్తబ్ధులుగానుందురు. లావుగానుందురు. మలబద్ధకము మొదలగునదియు నుండును. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు సత్యసంధులై, నిశ్చలులై, మతి మంతులై

యుందురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారికన్నులు, నోళ్ళు, మూత్రపురీషములు, తెల్లగాగాని నీలివర్ణముగాగాని యుండును. అట్టివారికి ఎఱుపువర్ణము గుణకరమైనది.

ఈ రంగువలన గుదురువ్యాధులు:—తరుణములకు మేహకారకవ్యాధులు, నేత్రము లందలి మెఱుపు, పుసులు, ఎర్రికలకలు, కన్నులమంటలు, ఆకలిపోవుట కొరుడు, నోటిపూత, పంటిపోటు, చెవిలోపోటు, పిచ్చి, గుండెలోమంట, పసరు, పైత్యము, వచ్చకామిరా, ఆతతి, శుక్లనష్టము, కలరా, ప్లేగు, మశూచికము, పిచ్చికుక్క నక్క మొదలగువానికాటు, తేలు కందిరీగ మొదలగు వానిపోటు, అకాలమనోవికాసము, అతిభోగేచ్ఛ, శుక్లము యొక్క పలుచదనము, రాచకురుపు, వడిశగడ్డలు, సవాయి, కొఱుకు మొదలగు వ్యాధులు.

తాజాకలం—ఈ నీలవర్ణమునందు సూక్ష్మ జీవులను (Bacili) జంపు అద్భుతమైన విద్యుచ్ఛక్తి (Electricity) కలదు. కాన అంటువ్యాధులన్నియు నీవర్ణముచే గుదురును. ఇది నీలిమందు వర్ణమునకన్న త్వరగా గుణమిచ్చును.

ఊదా (Violet)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు సమస్థితిలో నుండి ఆరోగ్యవంతులుగా కాన్పింతురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వినమ్రులును, అమాయకులును, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధికలవారునై యుందురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారు నారింజ వర్ణము, పసుపువర్ణములచే స్వస్థత నందెదరు.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:-కాలికమేహము, న్యూమెనియా, హృదయాభిష్యందము, దారుణాజీర్ణము, మందాగ్ని, పచ్చసెగ, శుక్లనష్టము, ఉష్ణముచే గలిగినట్టి జీర్ణాశయవ్యాధులన్నియును, మలబద్ధకము, ఆతతి, పైత్యము, పొడిదగ్గు, గోరింతదగ్గు, పిచ్చి, మొదలగు నవియు గుదురును. నీలిమందు వర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదును హెచ్చించి వాడిన ఊదావలనను గుదురును. ఊదావలన కొంచము త్వరగా గుణముగలుగును.

ఈరంగులను ప్రయోగించుటెట్లు?

రంగుసీసాలు:—వీనియందు నీటిని పోసి సూర్యకిరణములలో 6 గంటలకు తక్కువలేకుండ నుంచిన సూర్యునియందలి కిరణములు ఆనీటికి ఆరోపింపబడును. వానిని వివిధవ్యాధులకు ప్రయోగింతురు.

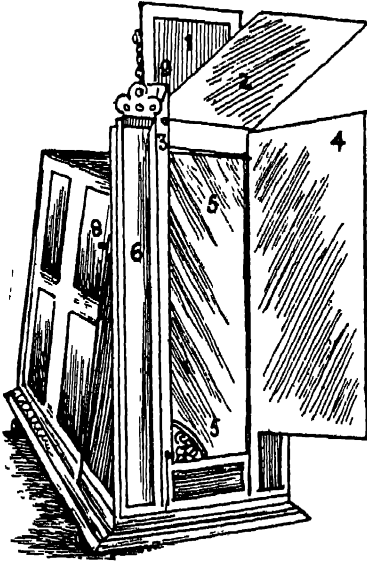
వీనియందలి పదార్థములు నిలువయుంచి చాలకాలమువరకును, అవసర సమయములందును వాడుకొనుటకు వానియందు కొబ్బరి, అముదము, నువ్వులు మొదలగునూనెలున్ను, పాలపంచదార, పంచదార, తుమ్మబంక, గోధుమపిండి మొదలగునవి పోసి నెలలు పర్యంతము ఎల్లప్పుడు ఎండలోనుంచి వాడుకొను చుండవచ్చును.

రంగు అద్దములు:—వీనిగుండ సూర్యకిరణములను శరీరముమీద ప్రసరింప చేయవచ్చును.

సెల్లాఫోను కాగితములు:—(రంగు అద్దపుకాగితములు) వీని ద్వారా కాంతి ప్రయోగము చేయవచ్చును. శరీర భాగములమీద పరచుకొని యెండలో కూర్చుండిన కాంతి వానిగుండ ప్రసరించును. కొన్నిరంగుసీసాలు లభించనపుడు తెల్లని సీసాలను తీసుకొనివచ్చి వానికి, వివిధరంగుల కాగితమునుచుట్టి ఆసీసాలను వాడుకొనవచ్చును. అటులనే తెల్లనిబిళ్ళోర అద్దములకు గూడ ఈరంగు కాగితములను అంటించవచ్చును ఇపుడు ఊదారంగున్ను, పసుపురంగున్ను అద్దములలోను, సీసాలలోను లభించుట లేదు. ఆరంగులు ఈకాగితములలో లభించును.

ఈకాగితములను, ఎండవచ్చు కిటికీలకు అడ్డము కట్టి ఆకాంతియందు కూర్చుండవచ్చును. రంగు అద్దములను కూడ కిటికీల కడ్డముగ పెట్టవచ్చును.

ఆదిత్య పేటిక:—ఇది కొయ్యతో చేయబడిన గదివంటి పెట్టె. దీనికి మూడువైపుల తలుపులు మూయుటకు అమర్పబడి యుండును. ఒకవైపు



మాత్రము ఖాళీగా నుండును. ఆవైపున రంగు అద్దములు అమర్పబడి యుండును. వాని గుండ రంగుకాంతి ప్రసరించుచుండును. ఈగదియందు రోగిని కూర్చుండ బెట్టుదురు. అందు కూర్చుండిన చర్మమునకు చైతన్యము గల్గి శరీరమునందలి మాలిన్యములు చెమటమూలముగ వెడలి పోవును. అంతర అవయవములు దృఢపడును.

వర్ణ కేంద్రీకరోపకరణము:—శరీరము నందు కొన్ని అవయవములు ప్రత్యేకముగ దుర్బలపడి యుండును. శ్వాసావయవములు, కాలేయము, మోకాలు, నడుము మొదలగునవి. అట్టివానికి మామూలుగచేయు కాంతి ప్రయోగము గుణ కరమైయుండదు. కాన కాంతినిఎక్కువ శక్తి వంతముగ చేయుటకు ఈ పనిముట్టు ఏర్పబడినది.



ఇది వగరాటవలె నుండును. దీనికి ఒకవైపు కంటె రెండవవైపు వైశాల్య మెక్కువగ నుండును ఇది రాగితో చేయబడును. లోపల రంగుకాంతి ప్రతిఫలించుటకు, తగరపు కళాయిగాని, వెండికళాయి గాని వేయబడియుండును. వెడల్పుగనున్న భాగమునకు రంగు అద్దపు కాగితముచుట్టి సూర్యునకు నెదురుగ నుంచ బడును అంత వెడల్పున నెండ గొట్టములోనికి జొరబడి లోపల ప్రతిఫలించి తక్కువ వైశాల్యముగనున్న వైపున నెక్కువ శక్తి గలదిగ చేరును. ఆ వైపు క్రిందశరీరావయవముల నుంచుదురు. అచట నుంచిన అవయవములు చైతన్య వంతములగును.

భూతఅద్దములకు రంగు కాగితములను చుట్టి వానిగుండ కాంతిని ప్రసరింపచేసి, పుండ్లను, కురుపులను కాల్చివేయవచ్చును. ఇందువలన కలుగుఫలములు అద్భుతములు. ఆపరేషనులు అనవసరమైపోవును. సూర్యకిరణచికిత్సా ప్రయోగములు ఆంధ్రదేశమునందు అనేకమంది వైద్యులచే చేయబడినవి. విద్యుత్ కాంతికంటె గుణము నందును, చౌకలోను సూర్యకిరణములు శ్రేష్ఠములు. 'ఈ తేజో చికిత్స మానవుని శక్తుల నభివృద్ధిచేసి, మానవ పరిపూర్ణత్వమును పొందింప చేయుటకు సహాయపడును. ఈచికిత్స యెల్లరకును అందుబాటులో నున్నది. ఎల్లరును దాని యొక్క లాభమును పొందుదురు గాక.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఇంతవరకు 16 పాఠములు అయినవి. ఇక 8 పాఠములు మాత్రముగలవు. మొత్తము యీ 24 పాఠములును చదివినయెడల ప్రకృతివైద్యమునందలి సామాన్యజ్ఞానము గలుగును. తరువాత యీ వైద్యమున ఉన్నతవిద్యను బడయవలయునను శ్రద్ధగలవారు అట్లు చేయవచ్చును.

—సంపాదకుడు.

17 వ పాఠము.

మూత్రపరీక్ష– మూత్రముతీయుట

ప్రకృతి చికిత్సకుడు మూత్రమును పరీక్షింపవలెను. ఒకదినము ఉదయమున వదలిన మూత్రమును జాగ్రత్తగాపట్టి దానిని పరీక్షింపవలెను. ఆరోగ్యవంతునకు మూత్రమునం దెట్టి దోషమును ఉండదు. మూత్రము ఉండవలసినట్లు గాక వేరు విధముగా నున్నయెడల అది యట్లు రోగమువలననే గలుగును ఆరోగ్యవంతుని మూత్రము కొంచెము పసుపువర్ణముగా నుండి బాగుగా తేటగా నుండును. అది మిక్కిలి ఘాటుగానుండక కొద్దిగా మూత్రమే వాసన గలిగియుండును.

మూత్రము యెర్రగా నున్నయెడల అందు మూత్రికామ్లములు యెక్కువగా నున్నవని యర్థము. లేదా అందు రక్తమైనను చేరియుండును. మూత్రము తెల్లగాను చిక్కగాను నున్న యెడల అందు చీముగాని, అల్బుమిన్‌గాని ఉన్నదని యర్థము. మూత్రము పసుపుపచ్చని రంగు కలిగియున్న యెడల పైత్యకోశము చెడి యున్నదనియు, పచ్చకామిలావ్యాధి యున్న దనియు తెలిసికొనవలెను. మూత్రము నీలిరంగుగా నున్నయెడల అందు నీలిమందు విషము (Indican) చేరినదని గ్రహింపవలెను. ఇది ప్రేగులయందు చాల అరుదుగా పుట్టును.

అల్బుమిన్ పరీక్ష

ఒకవైపునమూసి, రెండవవైపున తెరచియున్న ఒక సన్ననిగాజునాళము (Test tube) లో మూత్రమునందు కొంతభాగమును పోయవలెను. తరువాత చిన్న స్పిరిటు ల్యాంపుమీదగాని, మైనపువత్తిమీదగాని మరగకాచవలెను. అందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల తెల్లని కుదపలుగాగాని సలకలుగాగాని చేరుకొనును. అది కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిచొనవలె నుండును. ఇది కని పెట్టుటకు యింకొకపరీక్ష యున్నది. దానికి రాసాయనికపరీక్ష యందురు. అది యీ పరీక్ష కన్న యెక్కువ శాస్త్రీయమైనది. ఒక శుభ్రమైన చిన్న గాజు శోధననాళిక (Glass test tube) లో 20 చుక్కలు నత్రికామ్లము (Nitric-acid) పోయవలెను. అది యేటవాలుగానుంచి అందులోనికి ఒక్కొక్కచుక్క చొప్పున 7,8 చుక్కలు మూత్రము మెల్లగా జారునట్లు వదలవలెను. మూత్రమునందు అల్బుమిన్ ఉన్న యెడల మూత్రము నత్రికామ్లముతో కలియు చోట ఒక తెల్లనిచార యేర్పడును.

శర్కరపరీక్ష

మందులమ్ము యేపెద్దదుకాణమునందైనను ఫెహ్‌లింగ్ మిశ్రణము (Fehling solution)

గాని హెయిన్సుమిశ్రణము(Heines solution) గాని దొరుకును. అందులో ఒక మిశ్రణమును సంపాదించవలెను. ఇందు తామ్రము మొదలగునవి కలియును. ఏమిశ్రణమునైనను ఒక శోధన నాళిక (Test tube) లో 25, 30 చుక్కలువేసి వెనుక చెప్పినట్లుస్పిరిటుదీపముమీదగాని, మైనపు వత్తి దీపముమీదగాని నెమ్మదిగా కాచవలెను. కాగిన మిశ్రణము నీలిరంగుగల దగును. (అది చిక్కని నీలిరంగుకు తిరుగనియెడల ఆమిశ్రణము చాల పాతబడినదని యర్థము.) ఆమిశ్రణము నందు 10,15 చుక్కల మూత్రమును చేర్చవలెను. తరువాత బాగుగా మరగకాచవలెను. ఆ మూత్రమునందు శర్కరయున్నయెడల ఆ శోధననాళికయందు యెర్రని యిటుకపొడివంటి పదార్థము పేరుకొనును.

ఆమ్ల, క్షారపరీక్ష

పరీక్షింపవలసిన మూత్రము నిర్మలముగా నుండని యెడల వడియపోత కాగితమువేసి వడియగట్టవలెను. అందు నీలిలిట్మస్ కాగితపు (Blue-litmus paper) ముక్కను ముంచవలెను. ఆముక్క యెర్రపడినయెడల మూత్రమునందు ఆమ్లస్వభావముగల ప్రతిక్రియగలదని తెలుసికొనవలెను. అట్లే కొంతమూత్రమునందు యెర్రలిట్మస్ కాకితపుముక్కను ఉంచవలెను. అది నీలిరంగుకు వచ్చినయెడల ఆ మూత్రమునందు క్షారస్వభావముగల ప్రతిక్రియగలదని తెలసికొనవలెను. ఏ కాకితమునూ రంగుమారనియెడల మూత్రము యే తెగకును చేరక మధ్యస్థముగా నున్నదని యర్థము. మూత్రమునందు మామూలుగా ఆమ్ల స్వభావ ముండును.

మూత్రముతీయుట

మూత్రము జారీగా అగుచున్నంతవరకు కృత్రిమముగా మూత్రమును తీసివేయవలసిన అగత్యముండదు. మూత్రము బంధించిన స్థితిలో మూత్రమును జారీచేయుటకు వేర్వేరు మార్గములు గలవు. ఏమార్గముచేతను మూత్రము జారీకాకపోయినయెడల కడ్డీలువేసి మూత్రమును తీయుదురు. ఈ కడ్డీలు సన్నగాను, పొడవుగాను ఉండి మధ్య కాల్వలాగున సన్నని రంధ్రమును కలిగియుండును. మూత్రద్వారములోనికి కడ్డీని జొనిపినప్పుడు మూత్రకోశమునుండి యీ కడ్డీగుండా మూత్రము బయటికి వచ్చును. ఈ కడ్డీలు మామూలుగా రబ్బరుతోను, గాజుతోను, వెండితోను చేయబడినవిగా నుండును. కాని వీనిలో రబ్బరు వేమంచివి. మూత్రము జారీయగుటకు కడ్డీ లెక్కించుటకు పూర్వ మనుసరించవలసిన మార్గములు:—

1. పొడిగుడ్డలను వెచ్చని వేడినీటిలో ముంచి పిడిచి వెచ్చవెచ్చగా మూత్రకోశముపై నుంచవలెను.

2. వేడినీటితిత్తిలో వేడినీరుపోసి రోగియొక్క ప్రక్కన మూత్రకోశమునకు తగులునట్లుంచవలెను.

3. వీలునుబట్టి రోగిని వేడినీటిస్నానము చేయించవలెను.

4. మూత్రాశయముపై చేతితో మెల్లమెల్లగా ఒత్తుచుండ వలెను.

5. జననేంద్రియముల వెలుపలి భాగమున వేడి నీరు పోయవలెను.

ఈ పై మార్గములతో మూత్రము జారీకాకున్న కడ్డీవేసి మూత్రము దించవలెను. మూత్రము

0 మొదలు 12 గంటలకు మించి మూత్రా శయములో నిలువ యుండనీయరాదు.

రోగులకు ఎక్కించుటకు పూర్వము కడ్డీలను వేడినీటిలో వెచ్చచేసి శుద్ధిచేయవలెను. కడ్డీలను గిన్నెలో వేసి పైన సలసలకాగెడి నీరు పోయవలెను. ఆవిధముగా సుమారు 10 నిమిషము లుంచిన తరువాత వాడుకొనవలెను మూత్రము తీయునప్పుడు రెండు కడ్డీలను దగ్గఱ సిద్ధముగా నుంచుకొనవలెను. శుద్ధిచేసిన కడ్డీయొక్క మూత్ర ద్వారములోని కెక్కించెడి చివరను మాత్రము చేతితో తాకరాదు. వేడినీటిలో కాచునప్పుడు రబ్బరుకడ్డీలు తేలిపోకుండుటకై లోన గాజుకడ్డీల నుంచవలెను.

గాజుకడ్డీనిగాని వెండికడ్డీనిగాని ఉపయోగించునప్పుడు లోనికి జొప్పించు చివరను శుభ్రమైన నీటిలో ముంచవలెను. రబ్బరు కడ్డీయైన యెడల కార్బాలి కాసిడుతో కలసిన వాసెలీన్ వ్రాయవలెను. కడ్డీ యెక్కించి మూత్రము వచ్చువరకు మెల్లగా కడ్డీని లోపలికి త్రోయుచుండవలెను. ఏదైన అడ్డువచ్చినట్లు తోచినయెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు త్రిప్పి ప్రయత్నము చేయవలెను. కొంచెము కడ్డీని త్రిప్పిన తిరిగిలోని కెక్కును. మూత్రమును బయటికి తీసికొని వెళ్లి పార బోయుటకు మూకుడుగాని మరేదైన యుంచుకొనవలెను.

స్త్రీల విషయములో అనువగునట్లు బొచ్చెనుగాని, గిన్నెనుగాని యుపయోగించవలెను. మోకాళ్లు పైకిలాగి దూరముగా నుంచవలెను. ప్రక్క వేసిన గుడ్డలుతీసి, శరీరముపై దుస్తులను పూర్తిగా తీయరాదు.

స్త్రీల మూత్రము తీయుటకు 5, 6 దూదిపింజలు లేక స్పంజిలు, రబ్బరువి రెండుచేతిమేజోళ్లు తెచ్చి కడ్డీలతోపాటు వీనినిగూడ వేడినీటిలో కాచి శుద్ధిచేయవలెను. రెండు చేతులను సబ్బుతో తోమి వేడినీటితో కడిగి రబ్బరుచేతిమేజోళ్లను తొడిగికొనవలెను. భగముపైనుండు రెండు చర్మపుపొరలను బొటనవ్రేలితోను, చూపుడు వ్రేలితోను రెండు ప్రక్కలకును లోపలి భగము కనబడు నంతవరకు తీసివేయవలెను. కనబడు నంతవరకు దూదిపింజతో తుడువవలెను. తరువాత మరొక దూదిపింజను క్రిమి బైక్లోరైడుసొల్యూషను (Bichloride solution) లోముంచి వెనుకటివిధమున మరలభగమును తుడువవలెను. లోపలి పొరలకుగాని, మరే యితర భాగమునకుగాని చేతిమేజోళ్లు తగులకుండునట్లు జాగ్రత్తగా నుండవలెను. భగములోని మూత్ర ద్వారములోనికి పోవునట్లు కడ్డీకి వ్యాసలైను రాచి మెల్లగా యెక్కించి మూత్రమువచ్చు వరకు మెల్లగా నెట్టవలెను. 1 లేక 1½ అంగుళముల కంటె కడ్డీని లోపలికి నెట్టరాదు. ఈకడ్డీ మూత్ర ద్వారములోనికికాక భగరంధ్రములోనికి పోయిన యెడల వెనుకకులాగి మరొక కడ్డీని వాడవలెను. కొంచెము మూత్రమేవచ్చి ఆగిపోయిన యెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు లాగవలెను. అప్పుడు తిరిగి మూత్రము రాకున్న మరలకడ్డీని ముందునకు త్రోయవలెను. రబ్బరుకడ్డీయైన యెడల మూత్రకోశము ఖాళీయైన తరువాత వ్రేళ్లతో కడ్డీనినొక్కి బయటికిలాగి సబ్బుతోను నీళ్లతోను కడిగి వేడినీళ్లలో ఉడుకబెట్టవలెను. శుద్ధిచేసిన గాజుగుడ్డలో చుట్టి దాచుకొని మరల అవసరమైనప్పుడు శుద్ధిచేసి వాడుకొనవలెను.

ఈ పద్ధతిని మందువైద్యుని సలహాతోగాని, సాన్నిధ్యములోగాని యాచరించవలెను. ప్రకృతి వైద్యుడు మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లున్న దేశములలోమాత్రమే మీవిధముగా స్వయముగా

చేయుటకుగడంగరాదు. ఏరోగికైన మూత్రము తీయవలసివచ్చినప్పుడు మందువైద్యుని దగ్గర నుంచుకొనవలెను. ఈ పాఠములో గడించిన జ్ఞానము అవసరమైనప్పుడు సమర్థతతోను, చాక చక్యముతోను సాయపడుట కుపయోగించును. ఈపాఠము చదువునప్పుడు మరొక విషయమును మనసునం దుంచుకొనవలెను.

మందు వైద్యుల పొత్తు

ద్రావకములు, మందులు, మాత్రలు, సిద్ధౌషధ ములు మొదలగునవి యెట్టి పరిస్థితులలోనైనను ఇచ్చుటకుగాని, అమ్ముటకుగాని మనకు హక్కు లేదు. ప్రకృతివైద్యుడు తనచికిత్సలో మందులు వాడుటను నిరసించవలెను. సుప్రసిద్ధుడైన డాక్టరు లిండారుగారు చెప్పినట్లు వ్యాధిని కూకటి వేళ్ళతో పెరికివేయుటకు ప్రకృతిమార్గము లే యెక్కువ మంచివి.

ప్రకృతివైద్యుడు రోగులకు చికిత్సచేయవలెనన్న ముఖ్యముగా మందువైద్యులతో స్నేహము చేసికొనుట యవసరము. మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లు ఉన్న దేశములలో లైసెన్సులేని ప్రకృతి వైద్యుడు మందువైద్యునివద్ద కంపౌండరుగా పని చేయుచుండవలెను. రిజిష్టరుకాబడిన కంపౌం డరులకంటె, అనుభవము గలిగి నటువంటి, న్యాయబుద్ధి, నిష్కాపట్యము, పరిపూర్ణత్వము, రోగుల కష్టసుఖముల తెలుసుకొనగల కంపౌం డరులే కావలెనని వైద్యులు కోరుచుందురు. వైద్యుడిచ్చిన ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించి నక్రమముగా జాగ్రత్తగా వైద్యము చేయవలసిన బాధ్యత కంపౌండరుపై గలదు. వైద్యుని ఆజ్ఞలను నిర్వ ర్తించకపోవుటగాని తిరుగుజబాబు చెప్పుటగాని మందువైద్యమును దూషించుటగాని చేయ కుము. ప్రకృతివైద్యమునం దభిమానముగల వైద్యునివద్దజేరుము. ఆయన వాదనకు పిలచి నప్పుడే నీయభిప్రాయముల వెల్లడిచేయుము. మందువైద్యుడు చెప్పినట్లు మందుల నిచ్చుట నీకు విధియైయుండును. ప్రకృతి వైద్యములోని మహత్తరగుణములను మందులయందు నీకుగల నిరసనభావమును తెలుసుకొన్నతరువాత ప్రకృతి వైద్యము పనిచేయునని తోచిన రోగులకప్పుడు నీచేతనే వైద్యుడు ప్రకృతివైద్యముచేయించును. నీయొక్కప్రజ్ఞను అప్పుడు వెల్లడిచేయవచ్చును.

ప్రశ్నలు

1. మూత్రమునందలి వర్ణభేదములవలన నేమి గ్రహింతువు?

2. మూత్రమునకు చేయుఅల్బ్యుమినును పరీక్షను వర్ణింపుము ?

3. మూత్రమునకుచేయు శర్కరపరీక్షను వర్ణిం పుము ?

4. మూత్రమునందలి క్షారమునుగాని, ఆమ్ల మునుగాని యెట్లు పరీక్షింతువు ?

5. మూత్రముతీయుట యనగానేమి ?

6. కడ్డీవేయుటకు పూర్వము సహజముగా మూత్రము జారీయగుటకు చేయవలసిన కడసారి యుపచార మేమి ?

7. ఎంతకాలము మూత్రము కోశములో నిలువ యుండవచ్చును? కడ్డీల నుపయోగించుటకుపూర్వ మేమి చేయవలెను ?

8. ప్రకృతివైద్యునికి మందు లిచ్చుటకు హక్కు గలదా ? తన చికిత్సలో మందులను యేభావ ముతో స్వీకరించవలెను ?

9. ప్రకృతివైద్యుడేపరిస్థితులలో,మందు వైద్యు లతో నెట్లు స్నేహము చేసుకొనవలెను ?

10 మందు వైద్యుల ఆధీనములో నుండవలసిన ప్రకృతివైద్యుని నడవడి యెట్లుండవలెను ?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౮ వ పాఠము.

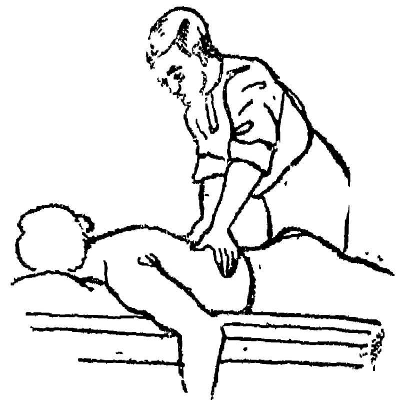
కశేరుకాచికిత్స

౧ వ భాగము

అమెరికా జర్మనీ మొదలగు దేశములం దీ చికిత్స ప్రచారములో నున్నది. ప్రతిరోగమూ యీ చికిత్సచే కుదురు నని చెప్పువారును కొందరున్నారు. మేము యెవరికినీ అంతటిదురాశను కల్పింపజాలము. ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లన్నింటివలెనే అదియును తెలిసియుండి ప్రయోగింపవలెను. 'ఇతర ప్రకృతిచికిత్సాప్రక్రియల వలెనే అదియును సుగుణముల నీయగలదు' అని మాత్రమే మేము చెప్పెదము. ఈవిధానము నెరిగియున్న ప్రకృతిచికిత్సకుడు, యీ విధానము నెరుగనివానికన్న ప్రతిభావంతుడై రోగములను త్వరగా నివారింపగలిగియుండును. కేవలము కశేరుకాచికిత్సయందే కుశలురైన డాక్టరులున్నారు (Docter of Chiropractic). వారు ప్రపంచమునందలి యితర చికిత్సావిధానములన్నియు నిరుపయోగమైనవనియుకశేరుకాచికిత్సవలననే సర్వరోగములు కుదురునని యితర విధానములవలన రోగములు కుదురనే కుదురవనియు చెప్పుదురు. పాపము! వారికి తగినంత అనుభవము కలిగినంతనే నిజమును గ్రహించి మేము చెప్పినట్లే వారును చెప్పెదరు. ఆహారము మానసికసమత యీ రెండువిధానములముందును కశేరుకాచికిత్స యేపాటిది? అయినను దానికిని తప్పక ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులయందు చోటు గలదు. సమయమెరిగి ప్రకృతిచికిత్సకుడు ఆయాప్రక్రియలను ప్రయోగింపవలెను.

కశేరుకాచికిత్స యన నేమి? కశేరుక అనగా వెన్నుపాము. దానియందుగలిగిన లోపములను సరిచేయు చికిత్సకు కశేరుకాచికిత్సయని పేరు. వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి క్రమపద్ధతిని పేర్చి బిగింపబడిన భాగమునకు వెన్నుపామని పేరు. ఇది యే దేహమున కంతటికిని ఆధారముగా నుండు ప్రధాన భాగమని ౨ వ పాఠమున చదివియున్నారు. ఈ పూసల యొక్క పేర్పునందు యేర్పడునట్టి ఎగుడు దిగుడుల వలన రోగముగలుగుననియు దానిని సరిచేసిన రోగము పోవుననియు యీ శాస్త్రము చెప్పును.


౫౧ చి. కశేరు—స్వాభావికస్థితియందుగలవంకరలను తెలుపుచున్నది.


౫౨ చి. పూసలను సరిచేయుట.

వెన్నుపూసల స్థితివలన దేహము నం దేల మార్పులు గలుగును?

మావిద్యార్థి ప్రకృతిగృహవైద్యము నందలి రెండవపాఠమును యిప్పుడు తిరిగి చదువవలసినది. అందు వెన్నుపూసలతో గూడిన యీవెన్నుపాము నందు మధ్యనొకరంధ్రమున్నదనియు అందు మజ్జానాడి యున్నదనియు అందుండి ప్రతిపూస లోనుండి కుడిఎడమలకు రెండేసి నాడులు శాఖలుగా చీలి, అనేకశాఖోపశాఖలుగా చీలి దేహమునందలి సర్వావయవములకును, అన్నిభాగములకును వ్యాపించి యున్నవనియు వ్రాయబడి యున్నది. ఆనాడుల వలననే దేహమునందలి చలనములన్నియు కలుగుచున్నవి. దేహము నందలి హృదయకోశము, జీర్ణావయవములు, మూత్రికావయవములు, జననేంద్రియములు మొదలగు అంతరవయవములు మన ప్రయత్నము లేకనే స్వతంత్రమగు నాడులచే నడుపబడుచుండును. ఆనాడులు స్వతంత్రమగు నాడీమండలమునుండి చీలి ఆయా యవయవములను కదలించును. వెన్నుపాములోనుండి బయలుదేరిన నాడులశాఖలు యీ స్వతంత్ర నాడీమండలము నందలి ముడులలోనుండి చొచ్చుకొనిపోయి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. కనుక దేహమునందలి ప్రతి అవయవమును, ప్రతి కణమునుగూడ సరిగా పనిచేయుటకు మెదడునుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపామునుండి యీ నాడులలోనికి ఎక్కువతక్కువలుగాగాక సమముగ వ్యాపింపవలయును. అట్లు కాక యీనాడీశక్తి యెక్కువగా వ్యాపించిన యెడల ఆయా యవయవములయందలి కదలిక యెక్కువగును. అట్లే తక్కువగా వ్యాపించిన వానియందలి కదలిక తగ్గిపోవును. అందువలన వానియందు రోగము పుట్టును. ఈనాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా వ్యాపించుటకు కారణమేమి? మెదడునుండి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న మజ్జానాడిలోనుండి అనేకనాడులు దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. వెన్నుపూసలు యెగుడుదిగుడులు గాక సరిగా అవి ఉండవలసినచోట నున్నయెడల నాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా గాక సమముగా దేహమునందలి అన్నిఅవయవములకును వ్యాపించును. అప్పుడు ఆరోగ్యముగా నుందుము. ఈ వెన్నుపూసలు ముందుకో వెనుకకో ప్రక్కలకో జారుట గలిగినయెడల వానియందుండి వ్యాపించిన నాడీశక్తిక్రమము చెడును. అప్పుడు రోగము గలుగును.

దేహమునందలి కణములు, కుటికలు, అవయవములు మొదలగునవియెల్ల నాడులవలననే నడుపబడుచుండును. నానికి చేరవలసినదానికన్న ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని నాడీశక్తి వ్యాపించినప్పుడవి తిన్నగా పనిచేయవు. ఈనాడీశక్తి మెదడులోనుండి బయలుదేరి వెన్నుపాములోనుండి వ్యాపించినమజ్జానాడిలో గుండ చీలిన నాడీశాఖలవెంట దేహమున కంతటికిని వ్యాపించును. కనుక వెన్నుపూసలలో యెగుడుదిగుడులు లేక తిన్నగా ఉన్నంతవరకే దేహము ఆరోగ్యముగా నుండును. వెన్నుపూసల స్థితియందు మార్పు కలిగినప్పుడు నాడీశక్తియును ఎక్కువతక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన రోగము గలుగును.

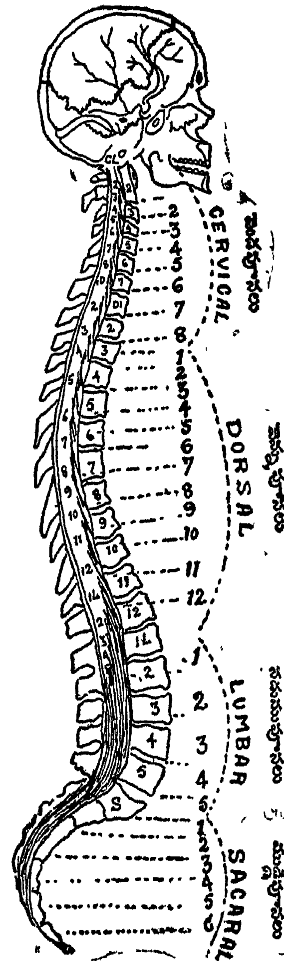
వెన్నుపూసల స్థానచ్యుతి

వెన్నుపూసలు అవి యుండవలసినచోట గాక క్రిందికో మీదికో పోవుటకు స్థానచ్యుతి (Sub-luxation) అని పేరు. ఈ గ్రంథమునందలి ౨వ పాఠమున, వెన్నుపూసలు ఒకదానితో నొకటి సంధింబధనము మొదలగువానిచే కట్టబడి యున్నను దేనికవి స్వేచ్ఛగా కదలుటకు సావకాశ మున్నదని చదివియున్నారు కదా? అట్లుగాక ఒకటిరెండు వెన్నుపూసలు స్థానభ్రంశము నొంది కదలుటకు వీలుగాక బిగుసుకొనిపోయిన యెడల అదియొకవిధముగ "స్థానచ్యుతి." అప్పుడు వెన్ను ముందువెనుకలకుగాని ప్రక్కలకుగాని సులువుగా త్రిప్పుటకు వీలుండక బిగువుగా నుండును.

ఈబిగువు కాలికమగునేని వానిని బంధించునట్టి సంధిధాతువు పొట్టిదై పోవుచుండును. వెన్నుపామునకు సంబంధించిన కండరములుగూడ సంకోచమును పొంది పొట్టివగును. అందువలన వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిననాడులకు వత్తిడి తగులును. అందువలన నాడీశక్తి తిన్నగా దేహభాగములకు చేరక వెన్నుపామునే పీడించి కాల్చివేయుచుండును. వెన్నుపూసలయందలి "స్థానచ్యుతి"ని పోగొట్టిన యెడల దేహమునందలి రోగములు నయమగును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు యేవెన్నుపూసయందిట్టి స్థానచ్యుతి కలిగినదో కనిపెట్టి దానిని సరిచేసి రోగనివారణముచేయును.

"స్థానచ్యుతి"ని కనిపెట్టుట

వెన్నుపామును వ్రేలికొనలతో తాకి స్థానచ్యుతిని కనిపెట్టవలెను. కనుక వెన్నుపాముమీద గుడ్డ లేకుండ నుంచవలెను. అంత తప్పనిసరి యైనచో మిక్కిలి పలుచనిగుడ్డ మాత్ర ముంచవలెను. ఆగుడ్డగూడ చేతితో తడవి తెలిసికొనుటకు అడ్డుగానుండరాదు. అప్పుడిక పరీక్ష ఆరంభించవలెను. రోగి సన్నగానున్న యెడల వెన్నుపూసల యొక్క స్థితి కంటికి స్పష్టముగా కన్పించును. వెన్నుమీద క్రొవ్వుపట్టియున్న యెడల చేతివ్రేలి కొనలతో తడవి వెన్నుపూసలస్థానమును తెలిసికొనవచ్చును.



రోగియొక్క వెన్ను నీవైపునకుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుము. రోగి తలకాయ ముందునకు వంచవలెను. అప్పుడు ముచ్చెలిగుంటకు దిగువ కె

అంగుళములదూరములో ఒకవెన్నుపూస పొడుచుకొని వచ్చును. అది మెడపూసలలో యేడవది. అక్కడినుండి ఎగువకు లెక్కించిన మెడపూసలలో 6,5,4,3,2,1, వచ్చును. దిగువకు లెక్కించిన, వెన్నుపూసలలో 1 మొదలు 12 వరకును వచ్చును. అక్కడ సీమసున్నముతోగాని, మసిబొగ్గుతోగాని ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువకు లెక్కించిన 1 మొదలు 5 వరకు నడుముపూసలుండును. అక్కడకూడ ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువన 1 మొదలు 5 వరకు ముడ్డిపూస లుండును. దానికి దిగువను త్రోటిక యను వెన్నుపాముచివరిభాగము (తోక) యుండును. వీనిమధ్యల గుర్తులతో మెడపూసలేవో, వెన్నుపూసలేవో, నడ్డిపూసలేవో, ముడ్డిపూసలేవో గుర్తింపగలిగి యుండవలెను. తరువాత అందొక్కటొక్కటి తడివి వానిస్థానమునం దవి యున్నవో లేవో తెలిసికొనవలెను. అందొక్కొక్క పూస చూచి అది కుడియెడమలకు గాని, ముందువెనుకలకు గాని జారినదో బిగిసినదో చూడవలెను.

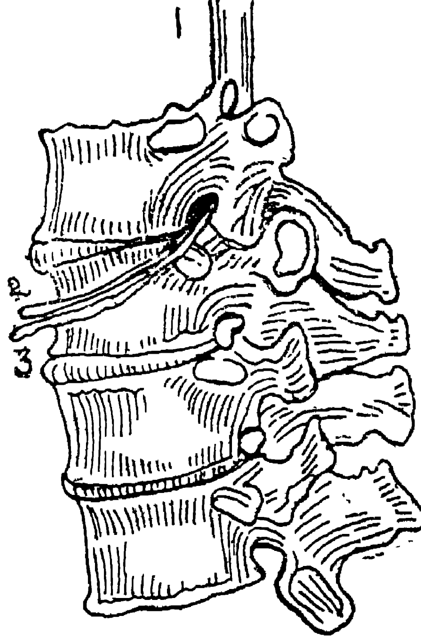
7వ మెడపూసను నిర్ణయించుటకు యింకను కొన్ని గుర్తులు చెప్పుచున్నాను. ఏలననగా దానితోనే లెక్క ప్రారంభింతుము. 1. మెడ ముందుకు వంచినప్పుడు 7 వ మెడపూసకు క్రింద వెన్నుపూసలలో ఖాళీ కనుపించును. ఇంక యేమెడపూసలదిగువనూ యింతఖాళీ యుండదు. 2. మెడ కుడియెడమలకు ముందు వెనుకలకు త్రిప్పునప్పుడు యీ పూసయే యెక్కువగా కదలును. ఈ పూస సామాన్యముగా కూడ కొంచెము ప్రధానముగా కానిపించును.

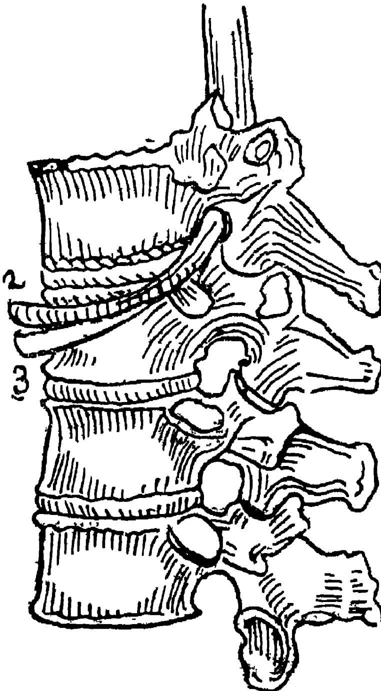
ఈ విధములగు గుర్తులను గలిగిన 7 వ మెడపూసను గుర్తించినతరువాత పెద్దవ్రేలి (దీనినే మధ్యవ్రేలు అని యందురు.) యొక్క చివరి మెత్తని భాగమును 7 వ మెడపూసకు దిగువగా నున్న స్థలములో నిలుపవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా వ్రేలిని దిగువకు జరిపిన యెడల అక్కడ వెన్నుపూసయొక్క గట్టిభాగము తగులును. ఇంకను కొంచెము దిగువకు జరిపిన, అక్కడ ఖాళీస్థలము దొరకును. పైఖాళీస్థలమునకును దిగువఖాళీస్థలమునకును మధ్యనున్నది 1 వ వెన్నుపూస. ఇట్లు ఒక్కొక్కటే లెక్కించుచూ దిగువ త్రోటికవరకును పోవలెను. అట్లు వ్రేలితో తడుమునప్పుడు ఒక్కొక్క వెన్నుపూసమధ్య యెంతెంతఖాళీస్థల మున్నదో గుర్తింపవలెను. తరువాత రోగి నిటారుగా వెన్నును నిక్కించి కూర్చుండవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్యనుండు ఖాళీ తగ్గిపోవును (ఇది రోగి తాడాసనములో నుండగా చూడవచ్చును).

రోగి యింకను కొంచెము వెనుకకు వంగినయెడల వెన్నుపూసలమధ్యనుండు సందులు పూర్తిగా మూసుకొనిపోవును. (ఇది భుజంగాసనములో నుండగా చూడవచ్చును)

తరువాత కుడియెడమలకు తిరిగియున్నప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్య నుండు సందులను చేతితో తాకిగుర్తింపవలెను.

వెన్నుపాము సహజమగు దశలో నున్నయెడల ఆయాపూసలమధ్యనుండు అవకాశము సమానముగా నుండును. వెన్నుపామును మెలివేసినప్పుడును ముందువెనుకలకు వంచునప్పుడును వెన్నులో నొప్పి కలుగదు. పైనుంచి క్రిందివెన్నుపూసల బారు ఒకేలైను (పంక్తి) లో నుండును.





దేహమును ముందునకు వంచినప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండు సందులు పెద్దవగును. ఏ రెండుపూసల మధ్యనుండు సందైనను పెద్దదికానియెడల ఆ రెండు పూసలమధ్య నుండు పదార్థము గట్టిపడినదనియు ఆపూసలు బిగుసుకొనియున్నవనియు గ్రహింపవలెను. ఇది సంకోచచ్యుతి (Inferior subluxation) అనగా (Fixation) "బిగియుట" అనబడును. ఇచట చలనముగూడ తగ్గియుండును. అవి రెండును మిక్కిలిదగ్గరగానుండును. అప్పుడు నాడీశక్తి సూటిగా ప్రసరింపక క్రిందనున్న పూసకు పైన తాకి తరువాత వంపుతిరిగి క్రిందికిపోవును. రోగి సితారుగా కూర్చున్నప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండు సందులు దాదాపుగామూసుకొనును. అట్లుగాక యేరెండుపూసలమధ్యనుండు సందు అయినను మూసుకొనక తెరుచుకొన్నయెడల దానికి (Superion sublnxation) వ్యాకోచచ్యుతి యని పేరు. ఇచ్చటను బిగియుట గలదు.

వెన్నుప్రక్కల పరీక్ష

వెన్నుపామునకు కుడివైపునను యెడమవైపునను ఉండు సందులనుగూడ చూడవలెను. అట్లు చూచుటవలన వెన్నుపూసలలో యేవియైనను కుడివైపునకుగాని యెడమవైపునకుగాని జరిగిన సంగతి తెలియును. ఇట్లు జరుగుటవలన గూడ మజ్జానాడి వ్యాపింపవలసిన రంధ్రము కొంచెము తొలగిపోవును. అందువలన నాడీశక్తి ధారాళముగా దిగువకు వ్యాపింపదు. అందువలన మజ్జనుండి బయలుదేరిన నాడీశాఖలు నాడీశక్తిని ఎచ్చుతగ్గులుగా వ్యాపింపజేయును. అందువలనను రోగము గలుగును. కనుక వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారిపోక తమస్థానమందే యున్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యముగా నుండును.

క్రొత్తవానికి యిది కనిపెట్టుట కష్టమే. ఏలనన, వానిప్రక్కలు వెన్నుపాముయొక్క పైభాగమువలె చేతికి తగులక ప్రక్కలయందు బాగుగా నొక్కి చూచినగాని తెలియదు.

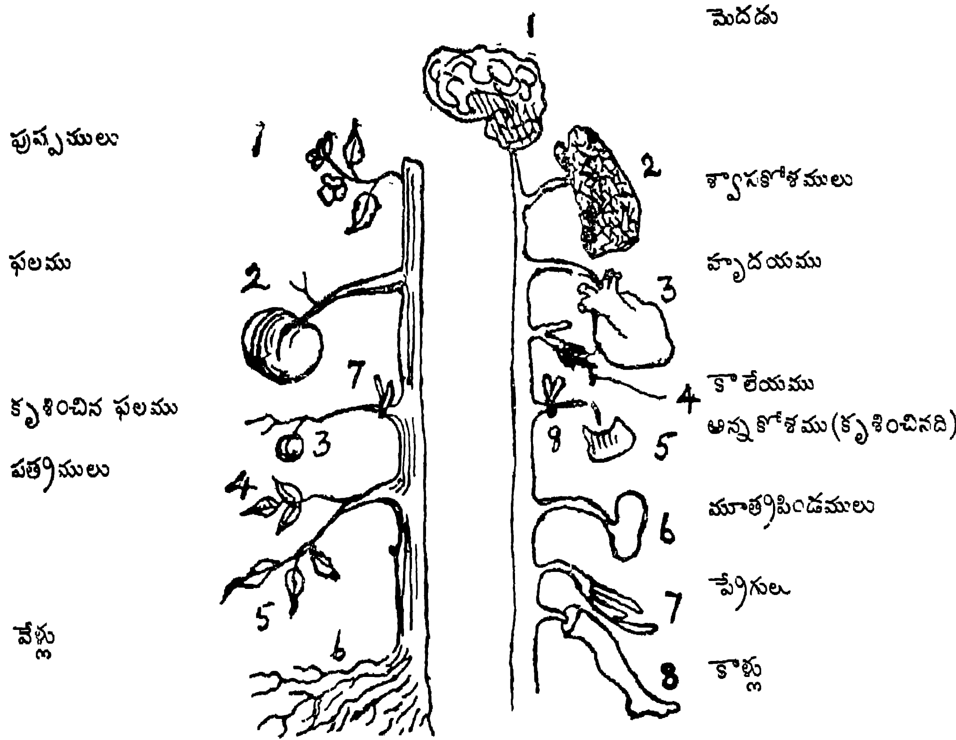
వెన్నుపూసలలో పైభాగమున నవి వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు అంగుళమున్నరవెడల్పువరకు వ్యాపించియుండును. వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమున అరఅంగుళము మొదలు ముప్పాతికఅంగుళము వెడల్పున వ్యాపించియుండును. మెడపూసల ప్రక్కలను గుర్తించుట కష్టము. మెడ ప్రక్కలకు త్రిప్పియు, కుడియెడమలకు వంచియు చూడవలెను. మెడపూసకు యెడమవైపుగా చేతివ్రేలి నుంచి మెడపూసలవైపునకు నొక్కుచూ చూడవలెను. ఇట్లే రెండవవైపునను చూడవలెను.

ఇవిగాక నడుముపూసలలోను, వెన్నుపూసలలోను కొన్ని ముందువైపునకును, కొన్ని వెనుకవైపునకును జరుగును. ఇట్లే కుడియెడమలకుగూడ జరుగును. అప్పుడు కుడియెడమలకు వంచుటకు వీలుగా నుండదు. 2,3,4 యిట్లు ఒకటికన్న యెక్కువ వెన్నుపూసలు అంటుకొనిపోయి స్థానచ్యుతిని పొందిన యెడల దానికి "వంపు" అని పేరు. ఇవి మూడు విధములు: ముందుకు వంగుట, వెనుకకు వంగుట, ప్రక్కలకు వంగుట. వెన్నువంపు సులువుగా కుదురదు. కనుక ప్రారంభకులు దానిజోలికి పోరాదు. వెన్నువంపు పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించినచో స్థితి నానాటికి చెడిపోవును. అది క్రమముగా యితర దేహారోగ్యసాధనములచేత పోగొట్టుకొనవలసినదే గాని చేతితో పీడించి కుదుర్ప ప్రయత్నింపరాదు.

రోగిని పరీక్షచేయుటకు వెన్నుమీద గుడ్డలనన్నిటిని తీసివేసి వెన్ను నీవైపున కుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుకొనవలెను. తల యెటు వాలియున్నదో చూడవలెను. వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు యెంతదూరములో అంసఫలకము లున్నవో చూడవలెను క్రిందనున్న అనామకాస్థులు వెన్నుపామునకు యెంతదూరములో నున్నవో చూడవలెను. వెన్నులోఉబ్బు, పల్లములు ఉన్నవేమో చూడవలెను రంగు యెక్కడనైనను కందిగాని, మాసిగాని ఉన్నదేమో చూడవలెను.

వెన్నుపూసలు

వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిన నాడుల శాఖలు దేహమున కంతటికిని నాడీశక్తినొసంగి వానిగమనమునకు తోడుపడును. ఏపూసలో నుండి బయలుదేరిన నాడులు దేహమునందలి యేభాగమునకు నాడీశక్తిని యిచ్చునో యీక్రింద వ్రాయుచున్నాను.



౧వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, కపాల నాడులు.

౨వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, మాడు, మెడ, కపాలనాడులు.

3వ మెడపూస—మెదడు, ముఖము, కనులు, చెవులు, మెడ, ముక్కు, కపాలనాడులు, విభాజికము.

౪ వ మెడపూస-మెదడు, ముఖము, ముక్కు, సప్తపథ, చెవులు, మెడ, భుజములు, విభాజికము.

౫ వ మెడపూస--నోరు, టాన్సిల్సు, సప్తపథ, భుజములు, పుప్ఫుసము, విభాజికము.

౬ వ మెడపూస- నోరు, టాన్సిల్సు, సప్తపథ, మెడ, భుజములు, బాహువులు.

౭ వ మెడపూస—స్వరపేటిక, వాయునాళము, థిరాయిడు గ్రంథి, బాహువులు.

౧ వ వెన్నుపూస-పెద్దవాయునాళము, శ్వాసాశయములు, పుప్ఫుసము, థైమస్ గ్రంథి, చేతులు.

౨ వ వెన్నుపూస-హృదయము, బృహద్ధమనియొక్క వంపు, హృదయకోశపుపైపొర, అన్నవాహిక, ఉరము.

3 వ వెన్నుపూస--శ్వాసాశయములు, పుప్ఫుసము, చన్నులు, శ్వాసనాళికలు, ఉరమునందలి బృహద్ధమని.

౪ వ వెన్నుపూస--హృదయము, ఉరమునందలి బృహద్ధమని, అన్నవాహిక, చన్నులు, ఉరము.

౫వ వెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) దేహోష్ణము, ఉరము.

౬వ వెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (వెలుపట) ఉరము.

౭వ వెన్నుపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (వెలుపట) ఉరము.

౮వ వెన్నుపూస—పైత్యకోశము, వృక్కకము, ప్రథమాంత్రము, విభాజికము, లోపలిద్రవములు.

౯వ వెన్నుపూస—వృక్కకము, చప్పిడితిత్తి (దీనినే చేదుకట్టు అనెదరు), ప్లీహము, విభాజికము, చిన్నప్రేగులు.

౧౦వ వెన్నుపూస—చేదుకట్టు, ప్లీహము, మూత్రపిండములు, చిన్నప్రేగులలో మొదటి భాగము, చర్మము, ఉదరమునందలి ధమని, మూత్రపిండములపై నుండు గ్రంథులు.

౧౧వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్నప్రేగులు, ఉదరమునందలి ధమని.

౧౨వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్నప్రేగులు, ఉదరమునందలిధమని.

౧ వ నడ్డిపూస—మూత్రకోశము, జననేంద్రియములు, మూత్రిక, గజ్జలు, లంబిక, తొడలు.

౨ వ నడ్డిపూస—పెద్దప్రేగు, క్రిమిక, ఆంత్రవేష్టనము, తొడలు.

వ ౪నడ్డిపూస—గర్భాండములు, వృషణములు, కూపకములోని భాగములు, కాళ్లు, నాళములు.

౩ వ నడ్డిపూస—గర్భాశయము, యోని, సిగ్మాయిడ్, నాళములు, కూపకమునందలి భాగములు, కాళ్లు.

౫ వ నడ్డిపూస—మలమూత్రములను అపునట్టి ఐచ్ఛికములగు కండరములు, యోని, మూత్రిక, గుదము, పాదములు, కాళ్లు.

ముడ్డిపూసలు ౫—కూపకము, గుదము, యోని, మూత్రిక, యోనిముఖము, వృషణములు, శిశ్నము, మలుగులు, పాదములు, కాళ్లు.

వెన్నుపూసలు అనగా మొత్తముపూసలు ౩౩ కి యీపేరు వాడితిని. మరియు ౧౨ వెన్నునందలి పూసలు;వానికిని యీపదమే వాడితిని. క్రిందగీత ఉన్నచోట ౩౩ పూసలు అని అర్థము చేసుకోవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. కశేరుకాసమీకరణ చికిత్సతో అన్నిరోగములు కుదురునా? ఎందువలన?

౨. దేహమునందలిఅవయవములకు శక్తి ఎచటినుండి లభించును? అది ఎట్లు వ్యాపించును?

౩. వెన్నుపామునందలి నరములలో నొప్పి, మంటలు యేకారణముచే గలుగును?

౪. రోగిని పరీక్షించుటకుముం దేమిచేయవలెను?

౫. స్థానచ్యుతి యన నేమి? వంపు అని దేనికి పేరు?

౬. "సంకోచచ్యుతి" "వ్యాకోచచ్యుతి" అన నేమి?

౭. స్థానచ్యుతికి సరియైన గుర్తు లేమి?

౮. వెన్నుపామునకు పార్శ్వమున పరీక్షించుట యెట్లు?

౯. వెన్నుపాముయొక్క నడకను చేతితో తెలిసికొనుమార్గ మేమి?

౧౦ వెన్నువంపునకు చికిత్సచేసిన యేమగును?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౯ వ పాఠము.

కశేరుకా చికిత్స

౨ వ భాగము

నుకటి పాఠమున వెన్నునందలి పూసలయొక్క ెగుడుదిగుడులవలన నాడీశక్తియందు ఆటంములు గలుగుననియు, వానిని సరిచేసినయెడల నాడీశక్తి క్రమముగా ప్రవహించి దేహము రోగ్యవంత మగుననియు చెప్పియుంటిమి. నాడీ క్తి సమముగా ఆయాఅవయవములకు చేరని యెడల వానియందు నడకయొక్క రీతి చెడి ోగములు గలుగును.

ఒకానొక వెన్నుపూసయందు చ్యుతి గలిగిన యెడల దానిని సరిచేయవలెను. లేకున్న వెన్నుపూసనుండి చీలిననాడియొక్క శాఖ, యే అవయవమునకు చేరునో అది రోగముగలదగును. కనుక వెన్నుపూసలను సరిచేయువిధము యీ పాఠమున బోధింతుము.

చ్యుతులను సర్దుబాటుచేయుటకు సమీకరణము అని పేరు. తనచోటునుండి క్రిందికిగాని మీదికిగాని లోపలికిగాని, వెలుపలకుగాని, ప్రక్కలకుగాని జారిన వెన్నుపూసను దానిఅసలుచోటునకు చేర్చుటకు సమీకరణమని పేరు. కాని చ్యుతి చిరకాలముక్రిందటనే కలిగి, అది బాగుగా బిగుసుకొనిపోయినయెడల అది ఒకటి రెండు తూరులు సమీకరించినంతనే చ్యుతి కుదుటబడు నని యెవరును భావింపరాదు. చ్యుతి బాగుగా బిగుసుకొని పోయిన యెడల ఎన్నితూరులో సమీకరించినగాని కుదుటపడక పోవుటయును కలదు. కనుక ఓర్పుగలిగి చికిత్సచేయవలెను.

ఏపూస చ్యుతిని బొందినదో అది యెచ్చటికి జరుగవలయునో ఆ వైపునకు చేతితో బలముగా నెట్టుటకు సమీకరణ మని పేరు. జరుగవలసిన వెన్నుపూసనే కదలింపవలెను. సరియైనచోట నున్న వెన్నుపూసను తొలగించినయెడల అపాయములు గలుగును. క్రొత్త రోగములు గలుగును. కనుక తొలగినపూస యేదో ముందుగా జాగ్రత్తగా పరిశీలించి రూఢిపరచుకొనవలెను.

సడలించుట అవసరము

వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకు ముందు రోగి తన వెన్నునందలి ప్రతిభాగమును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడై యుండును. వైద్యుడు వెన్నుపూసను ఒక వైపునకు త్రోయునప్పుడు రోగి యెట్టి ప్రతిరోధమును, లేదా ప్రతిక్రియను కలిగింపక ఓర్చుకొనవలెను. రోగి తన వెన్నునంతయు సడలించుట యన నేమో యెరుగక యెల్లప్పుడును బిగదీసుకొనియే యుండుట కలవాటు పడి యుండును. కాన వైద్యుడు రోగికి తనయందు గల విశ్వాసమును ప్రయోగించియు, విశ్వాసమును గలిగించియు, సుఖముగా వెన్నును సడలింపగలుగునట్లు చేయవలెను. ఇట్లు వెన్నును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడుగా నున్నప్పుడే చికిత్సచేయవలెను.

కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సకు ప్రత్యేకముగా యేర్పాటుచేసినబల్లనే ఉపయోగింపవలెను. అప్పుడు రోగికి సుఖముగ నుండును. వైద్యుడు సులువుగా చికిత్స చేయగలుగును. అట్టిది లభిం

పనియెడల 18 మొదలు 22 వరకు అంగుళముల యెత్తు గలిగి 18 మొదలు 20 వరకు అంగుళముల వెడల్పుగల ఒక బల్లను చేయించుకొని వాడవలయును.

ఆబల్లమీద రోగి బోర్ల పరుండవలెను. అతనిని బోధించిగాని యింకేవిధమునగాని వెన్ను నందలి బిగివిని సడలించునట్లు చేయవలెను. ఇది చాల కష్టమైన పనియే. ఏలననగా చాలామందికి వెన్ను బిగదీసుకొని యుండుటయే అలవాటు. అట్టివానికి వెన్నుమీద తనకుండు పట్టును వదలుటకు నేర్పవలెను. వేడినీటికాపువలన వెన్ను నందలి బిగివి వదలును. నొప్పియును తగ్గును. పచ్చిగానున్న యెడల అదియును తగ్గును.

సమీకరించునప్పుడు సడలింపవలెను

వెన్నుపూసను సమీకరించుకాలమున రోగి బుద్ధిపూర్వకముగగాని ప్రయత్నమేమియు లేకయేగాని వైద్యుడు చేయుపనికి ప్రతిక్రియ చేయుట సహజము. ఆ ప్రతిక్రియవలన సమీకరణవలన రావలసిన ఫలము రాదు. పోగా క్రియయును, ప్రతిక్రియయును ఉదరము, మెడ, రొమ్ము మొ. వానికిగూడ చేరును. అందువలన సమీకరణమే జరుగకపోవును.

కొందరు రోగికి దేహముమీదను, వెన్నుమీదను నుండు అధికారము మరచిపోయి వేరొకవిషయము మీద తన్మయతను కలిగింతురు. అప్పుడు రోగి మనము చేసిన సమీకరణమునకు ప్రతిక్రియ చేయడు. లేదా రోగిని ఒక చిక్కైన ప్రశ్న అడుగవచ్చును. అతడు జవాబుకొరకై ప్రయత్నించుచూ ఆవిషయమునందిమగ్నుడై యున్నప్పుడీసమీకరణము చేయవచ్చును - చేయి ఎత్తుమనియో, కాలు యెత్తుమనియో చెప్పి, అతడాపనిచేయునప్పుడు సమీకరణముచేయవచ్చును ఇంకొకవిధముగా ప్రతిక్రియ రాకుండ చేయవచ్చును. మొదట నెమ్మదిగా ఒక త్రోపుగ త్రోసిన దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయును. అతడు రెండవతూరి ప్రతిక్రియచేయుటకు సిద్ధము కాకమునుపే నిజమైనసమీకరణము - అనగా బలమైన త్రోపు త్రోయవలెను. దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయలేకపోవును. దానివలన సమీకరణ ఫలము రోగికి చేరును. ఈపద్ధతినే తెలివిగలకశేరుకావైద్యులందరును అవలంబించుచున్నారు.

సమీకరణ నియమములు

వైద్యుడు :— వెన్నుభాగమును, నడ్డిభాగమును సమీకరణము చేయవలసినప్పుడు, రోగి బల్ల (బెంచి)మీద బోర్ల పరుండగా వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా బల్లకు ప్రక్కగా నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క వెన్నుపూసకు యెగువను సూటిగా పైభాగమున వైద్యునియొక్క రొమ్ముముక యుండునట్లు, నేలమీద దృఢముగా నిలుచుండవలెను. పాదములు తగినంతదూరముగా నుండవలెను. లేకున్న రోగియొక్క దేహముమీద పైభాగమును కదలించినప్పుడు పాదములు అటునిటు జారిపోవును. ప్రతియొక్కరును ఎక్కడ ఎట్లు నిలుచుండి చికిత్సచేయవలయునో సమర్థుల యెదుట చూచి నేర్చుకొనియే చేయవలెను. అట్లు చేసినప్పుడే పరిపూర్ణమైన ప్రజ్ఞ లభించును. తరువాత చ్యుతినిబట్టి చికిత్స చేయవలెను. సంకోచ చ్యుతియందు పైనున్నపూస కిందనున్న పూసకు చాల సమీపముగా నుండును, కనుక పై పూసను తలవైపునకు గెంటవలసియుండును. అందువలన వైద్యునిచేతులు క్రిందికి వదలియుంచి సమీకరణము చేయునపుడు తలవైపునకు జరుగవలయును. వ్యాకోచసమీకరణమునందు పూసను పాదములవంకకు అనగా దిగువకు గెంట

వలసి యుండును గాన చేతులును పాదముల వైపునకు నడుపవలయును.

పూసను వర్తులముగా కదలింపవలసినప్పుడా వైపునకు చేతులను కదలింపవలయును. ఏచోట సమీకరణము చేయవలయునో స్థిరపడిన పిమ్మట వైద్యుడు బాహువులను మోచేతులవద్దవంపక ఆప్రదేశమున చేతిబొటనవ్రేళ్లతో పట్టుకొని మలుగులవద్దమాత్రము వంచి, బలముగా పూసను గెంటవలయును. మోకాళ్లుగూడ వంచగూడదు. వైద్యుని వెన్నుపాము గూడ వంకరలేక స్థిరముగానుండవలెను. అనగా వైద్యుని యొక్క రొమ్ము, బాహువులు, తల, చేతులు అన్ని ఒకేతూరి పూసను గెంటుటలో, ముందుకో, వెనుకకో జరుగవలెను.

సమీకరణ పద్ధతులలో నిది యొకటి. ఇంకను అనేక పద్ధతులున్నవిగాని యేదేని ఒకే పద్ధతిని సమగ్రముగా అలవరచుకొని చేయుచుండవలెను. ఒకపూసను ముందుకు సమీకరించుటకు యెంత బలముగా గెంటవలయునో అంతే బలము నుపయోగింపవలయును. అంతకన్న బలమును యెక్కువ ప్రయోగింపరాదు.

పూసలయందు చ్యుతిగలిగి స్వల్పకాలమే జరిగి యుండినయెడల 1,2తూరులు సమీకరించినంతనే అవి కుదుటబడును. కాని సామాన్యముగా వైద్యునిదృష్టిలోనికి వచ్చునప్పటికే అవి కలిగి చిరకాలము జరిగిపోయియుండును. ఇట్టి వానిని కుదుటబెట్టుటకు 1, 2 తూరులు సమీకరించిన చాలదు. చాలతూరులు సమీకరింపవలసి యుండును. ఆయాపూసలకు సంబంధించిన సంధి బంధనములు, కండరములును చిరకాలముగా అల్లుకొని పోయియుండును గాన ఒక్కొక్క తూరి సమీకరించినపుడెల్ల అవి కొలదిగా మాత్రమే కదలుచుండి సమగ్రముగా కుదుట బడుటకు చిరకాలము పట్టును. ప్రతి సమీకర ణమువలనను పూస కొంచెము [illegible] జరిగి కొన్ని తూరులు చేయునప్పటికి [illegible] పూర్తిగా కుదుటబడును.

సమీకరించునప్పుడు పూసలయందు [illegible] విరుగును. ఒక పూసనుండి వేరొక పూసకుండు సంధి తాత్కాలికముగా విడినప్పుడే యిట్టి మెటిక విరుగును. సమీకరణము సరిగా జరిగిన యెడలనే యిట్లు మెటికవిరుగుట జరుగునని అనేకులు చెప్పెదరు. కాని యిది నిజముకాదు. ఎల ననగా నెమ్మది నెమ్మదిగా చేసిన సమీకరణమే నిరపాయకరమైనది. బలమైన సమీకరణము నందు వెన్నుపామునకు దెబ్బ తగులవచ్చును. వెన్నుపూసలను ప్రత్యక్షముగా సమీకరించు టకు ముందు ప్రతి విద్యార్థియును [illegible] ధించిన ప్రతివిషయమును సమగ్రముగా తెలిసి కొనవలెను. యెట్లుచేసిన యెక్కువ మేలుకలు గునో తెలిసికొనవలెను.

మొట్టమొదట చ్యుతినిపొందినపూసను [illegible] పట్టవలెను. తరువాత పరీక్షించు చేయిగాక రెండవచేతియొక్క చూపుడువ్రేలితో చ్యుతిని బొందినపూసను పట్టుకొనవలెను. తరువాత వెన్నుపైనున్నచర్మమును క్రిందికిని మీదికిని జరుపవలెను. పూసనుండి వ్రేలుమాత్రము తొలగి వేరొకపూసమీదికి పోనీయరాదు. ఇట్లు వ్రేలు తొలగకుండుటకు వెన్నుపూసల మీది చర్మమును యేవైపునకు పూసను గెంట వలయునో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా జరిపి పూస మీద వ్రేలు నుంచవలెను. తరువాత సమీకరించ వలయును.

చేతితో సమీకరించునప్పుడు [illegible] మీదిచర్మమునకు వత్తిడి తగిలి [illegible] త్రోభినప్పుడు వైద్యుడు కాలిమడమతో [illegible]

ప్రదేశమును సమీకరించు పద్ధతి మంచిది. ఇది వ్యాకోచచ్యుతియందును వెన్ను, నడ్డిపూసల చ్యుతియందును మిక్కిలి యుపయోగ పడును. మరియు 7 వ యెడమపూసనుండి 4 వెన్ను పూసవరకు నుండు మధ్యభాగమునందుగలిగిన సంకోచచ్యుతియందును మడమతో సమీకరింప వచ్చును.

వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమునను, నడ్డి పూసలను సమీకరించునప్పుడు, తీవ్రమగు గెంటుడు వలన పొట్టయం దుండు అవయవములకు ఘర్షణ గలుగును గాన ఆభాగమును సమీకరించు నప్పుడు పొట్టదిగువగానుండు బెంచీ చెక్కభాగమును తీసివేయవలెను. అనగా ఆ చెక్క తీసివేయుటకు వీలుగానే ఆబల్ల తయారు చేసుకొని యుండవలెను.

సమీకరణకాలమున కుడిచెయ్యి మోచేతివద్ద వంచరాదు. దృఢముగా పట్టి యుంచవలెను.

వెన్ను, నడ్డి భాగములందు ముందు వెనుకల చ్యుతులను సమీకరించునప్పుడుగూడ మడమ వెన్నుపూసలమీాదనుండి సమీకరించుటయే మంచిది. నాలుగవవెన్నుపూసకు దిగువ గలిగిన సంకోచచ్యుతియందు మడమతో నేమియు చేయరాదు.

వెన్నుపామును బాగుగా సడలించి రోగి యేూదాలాపముగా నున్నప్పుడే బలమైన వడితో సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలమును ప్రయోగింపరాదు.

ఈవ్యాసమును చదివినంతనే యెవరును సమీకరణము ప్రారంభింపరాదు. ఇంకను 2 పాఠము లున్నవి. వెరశి 4 పాఠములును జాగ్రత్తగా చదివి, మననముచేసి సమర్థులవద్ద నేర్చుకొని మరీ చేయవలెను. లేనియెడల ప్రమాదములు గలుగును. మేము మీాకిట్టి శాస్త్ర మున్నదని తెలియుటకే యీ వ్యాసములను వ్రాయుచున్నాము. ఎంతో గ్రంథము యీ విషయమున నేర్చుకొనవలసినది గలదు. మీారు యిదివరకే ఆగ్రంథమంతయు నేర్చి యుండినను విద్య అపారమనియు నేర్చిన కొలది దానివెలుపటిభాగమైనను మనము పూర్తిగ తెలిసికొనలేదని యనే గ్రహింతుము. నేర్చినకొలదిని నేర్వవలసినదే యుండును. నవనవ స్ఫురణలు తోచుచునే యుండును.

ప్రశ్నలు

౧. సమీకరణ మననేమి? ఒకే సమీకరణము వలన చ్యుతి కుదుటబడునా? ఏల తిరిగి తిరిగి సమీకరింపవలసి యుండును?

౨. ముందుగా రోగి దేహమును వెన్నుపామును సడలింప వలయును. సమీకరణకాలమున వెన్నుసడలించి యుండవలసిన అగత్యమేమి?

౩. సమీకరణకాలమున రోగిచేయు ప్రతీకారమును తప్పించుకొనుట కేమి చేయవలెను?

౪. సమీకరణకాలమున వైద్యుడు యెక్కడ యెట్లు నిలుచుండవలెను ?

౫. సమీకరణము చేయుపద్ధతి వర్ణింపుము.

౬. పూసలమధ్య సంధులు విడివడుటకు మెటికవిరుగుట అవసరమా? ఎందువలన?

౭. చేతియందు ఏభాగములతో సమీకరింప వలయును.

౮. మడమతో సమీకరించుటయందుగల ప్రయోజన మేమి?

౯. మడమతో సమీకరింపదగిన ప్రదేశములేవి?

౧౦. ఏ ప్రదేశమున మడమ వాడరాదు?

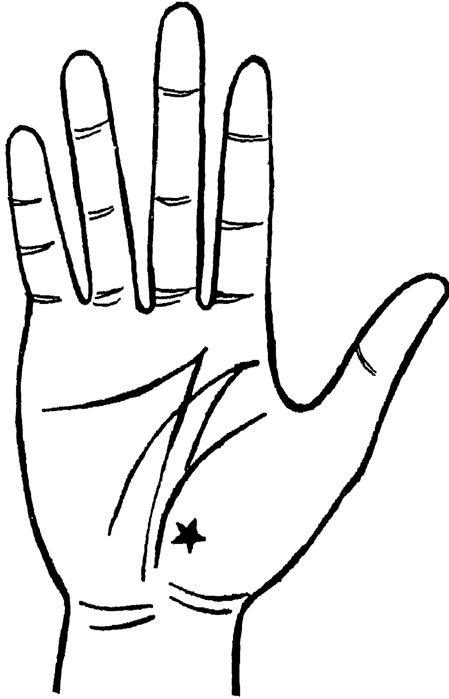
ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

కశేరుకా చికిత్స

౨ వ భాగము

అంగుష్ఠ మూలపుపట్టు



బొటనవ్రేలియొక్క కొననుండి 5 అంగుళములు దిగువను అంగుష్ఠమూల మున్నది. అది పటములో కాన్పించును. ఆభాగమునందున్న యెముక చిన్నదిగను, గుండ్రముగను నుండి వెన్నుపూసలను పట్టుటకు చాల బలముగానుండును. దానికి మంచి స్పర్శజ్ఞానము గూడ గలదు. కనుక యీప్రదేశమును జారిన వెన్నుపూసకు పట్టించి సమీకరింప వీలుగా నుండును. ఇట్లు సమీకరించుటలో అనేకరీతులు గలవు. వానినీక్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్రక్కలకు వెన్నుపూసలు నడ్డిపూసలు జారుట వలన వెన్నుపామును ప్రక్కలకు వంచుటకు కష్టముగా నుండును. అప్పుడు అంగుష్ఠమూలపుపట్టు చాలబాగుగా పనికివచ్చును. వెన్నుపూసలలో మధ్యభాగమును పట్టవలసినప్పుడు మాత్రము అంగుష్ఠమూలపుపట్టు X తిక్కడిగా పట్టవలసియుండును. ఏలననగా యిక్కడనుండు పూసలన్నిటి యొక్క గతియును దిగువకు చూపుచుండును.

5వ వెన్నుపూసనుండి దిగువ 5 వ నడ్డిపూసవరకును నుండు సంకోచచ్యుతియందు అంగుష్ఠమూలపుపట్టు బాగుగా పనిచేయును. కుడివైపునకు పూస వ్రాలినచో రోగికి కుడివైపున వైద్యుడు నిలుచుండి కుడిచేతితో వెన్నుపూసలను సమీకరింపవలెను వెన్నుపూస యెడమవైపునకు వ్రాలియున్నయెడల రోగియొక్క యెడమవైపున వైద్యుడు నిలుచుండి యెడమచేతితో సమీకరింపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపామునకు ప్రక్కలయందుమాత్రమే వత్తిడి తగులును. ఆవత్తిడితో వెన్నుపూసను యెదురువైపునకు గెంటవలెను. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు దిగినప్పుడే అంగుష్ఠమూలపుపట్టు ఉపయోగించును. కనుక సమీకరణశాస్త్రము నేర్చుకొను వారీక్రిందివిషయములను యెరిగియుండవలెను.

వెన్నుపూసలు కొంచెముగా ప్రక్కలకు జారినప్పుడే సమీకరణము చేయవలెను. వెన్నుపూసలు పుట్టుకతోనే వంకరగా యేర్పడి యుండి బిగుసుకొనిపోయి యున్నప్పుడు సమీకరింప ప్రయత్నించుట వ్యర్థమైనపని. రోగిని ప్రక్క

లకు వంగునట్లు చేసి అతడు వంగుటలో కొంచెపు శ్రమ యున్నప్పుడే సమీకరణ పనిచేయును. బిగుసుకొనిపోయిన వెన్నుపూసలను సరిచేయ ప్రయత్నింపవలదు.

సమీకరణలో నేర్పరితనము

వెన్నుపూసలుగాని నడ్డిపూసలుగాని ప్రక్కలకు జారినప్పుడు జారినవానిప్రక్కలను పట్టవలెను. పూస యెడమకు జారినప్పుడు యెడమవైపునను కుడివైపునకు జారినప్పుడు కుడివైపునందును పట్టుపట్టవలెను.

జారిన వెన్నుపూసను ముందుగా గుర్తుపట్టవలెను. దానిమీదనున్న చర్మమును నెమ్మదిగా దిగువకు జరుపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరింపవచ్చును. పూసమీది చర్మమును దిగువకు జారిచినందున అప్పుడది జరిగిపోక సమీకరించుటకు బాగుగా వీలుగానుండును. అప్పుడు పూసను జాగ్రత్తగా పట్టి యుంచవలెను. రోగి అజాగ్రత్తగనుండి వెన్నుపూసలను పూర్తిగ సడలించి యున్నప్పుడు రెండవవైపునకు గెంటవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువశక్తిని ప్రయోగింపరాదు. పూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి యుంచినప్పుడు వైద్యునిచేతివ్రేళ్లు రోగియొక్క పాదములవైపునకు చూపుచుండవలెను.

వైద్యుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠ మూలముతో బాగుగా పట్టి యుంచి కొంచెము పాదములను వెనుకకు జరుపవలెను. ఇట్లు చేసినచో సమీకరణ కాలమందు వెన్నుపూసను దిగువకుగాక ఆవలి ప్రక్కకు గెంటుటకు వీలగును. ఏచేతితో సమీకరణ చేయుదురో ఆబాహువును వంచక నితారుగా నుంచవలయును.

ఒక చేతియందలి అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించునప్పుడు ఆచేతియొక్క మణికట్టును రెండవ చేతితో గట్టిగా పట్టుకొని సమీకరణము చేయవలెను.

ప్రక్కలకు జరిగిన పూసలన సమీకరించుట

వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరుగుటచేత గలిగిన చ్యుతిని గుర్తుపట్టగలిగియుండి అంగుష్ఠమూలముతోపట్టి సమీకరించుటకు వీలు చిక్కినయెడల అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట మంచిది. కాని వెన్నుపాముమీద బాగుగా క్రొవ్వుగా కండలుగాని, బలసియున్నప్పుడు చ్యుతి గోచరించదు. అప్పుడు పట్టియుంచుటగాని సమీకరించుటగాని అసాధ్యమే యగును. అందువలన అక్కడ సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారినప్పుడు సమీకరించుటలో యేనియమములు పాటింపబడినవో ఆ నియమములే పూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు సమీకరించుటలోను పాటింపవలెను. నడ్డిపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు యీ విధముగ సమీకరణము చేయరాదు. అచ్చటనుండు పూసలప్రక్కలు పొడవుగానుండి, మృదువుగానుండును గాన అవి విరిగిపోవచ్చును.

ప్రతి సమీకరణపు రీతి ముందుగా తెలిసినవారి వద్ద తెలిసికొని మరీచేయవలెను. ఇష్టమున్నవారు వెన్నుపూసలను తెలిసినవారిసమక్షమున సమీకరింప నేర్చుకొనవలెను. ప్రక్కలనుండి దిగువకు జారుట యననేమో ప్రక్కలకు సరళముగా జరగుట యననేమో అప్పుడు బాగుగా తెలియును

తిక్కడిగా అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట

సంకోచచ్యుతియందును, వెన్నుపూసలు ముందు వెనుకలకు జరిగినప్పుడును యీ విధమగు సమీకరణము బాగుగా పనిచేయును. 7వ మెడపూస నుండి 10వ వెన్నుపూసవరకు నుండు వెన్నుపూసలయందుగలిగిన చ్యుతుల కిది బాగుగా పనిచేయును. వెన్నుమీద క్రొవ్వుగాని, కండరములుగాని బలసియున్నప్పుడు యిట్లు సమీకరించుట సాధ్యముకాదు. రోగియొక్క కుడివైపున వైద్యుడు నిలచియుండును. రోగి బల్లమీద బోర్ల పరుండి వెన్నుపూసలను సడలించి చికిత్సను స్వీకరించుటకుతయారుగానుండును. వెన్నుపూసలు వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడును, సంకోచచ్యుతియందును జరిగిన వెన్నుపూసమీదనే అంగుష్ఠమూలముల నుంచి సమీకరింపవలెను. వెన్నుపూస ముందుకు జరిగియున్న యెడల జరిగిన వెన్నుపూసకు దిగువగానుండు పూసమీద పట్టుపట్టి సమీకరింపవలెను.

కుడివైపునకు జరిగినపూసను కుడిఅంగుష్ఠమూలముతో యెడమకు జరిగినపూసను యెడమఅంగుష్ఠమూలముతోను పట్టి సమీకరింపలెను. అప్పుడు మడికట్లు తిక్కడిగానుండును.

మెడపూసలను సమీకరించుట

మెడపూసలను సమీకరించుట చాలకష్టమైన పని. దానికి యెక్కువ అనుభవము కావలయును. కనుక సమీకరణవిద్యయందు పండితులైనవారిసమక్షమునందు చేయవలసిన దేగాని ప్రారంభకులు మెడపూసలను సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు.

మెడపూసలలోనిచ్యుతిని కనిపెట్టుట, యితర భాగములందలిచ్యుతిని కనిపెట్టుటవలె సులభముగా నుండదు. ఆభాగమునందలి నాడులను స్పర్శచేసి తెలిసికొన ప్రయత్నించుట వ్యర్థము. ఏలననగా ఆభాగము సాధారణముగా క్రియ స్థితిలో నుండుటలేదు.

కనుక పూసలమధ్యనుండు సంధులను తాకి సూత్రిచే అచ్చటిలోపములను కనిపెట్టవలెను. ఆభాగమునందలి లోపములను గుర్తించువిధము యిచ్చట వ్రాయుచున్నాము:—

రోగియొక్క తల వైద్యునిచేతిమీద నిలుపవలెను. కాకున్న రోగి మెడ నిలుపుటయందు కండరములను బిగించును. అందువలన లోపమున్న భాగమును గుర్తించుట, సమీకరించుట కష్టమగును.

మెడకండరములయందలి బిగివి సళ్లుటకు మెడ పిసుకవలయును. వేడినీటితో కాచవలయును. తరువాత లోపమున్న భాగమును గుర్తింపవచ్చును. బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండును. మెడపూసలను సడలించియుండును. రోగివెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి చేతివేళ్లచివరలను మెడపూసలకు కుడియెడమలందుంచి కంఠమువంకకు వత్తి చూడవలయును. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడువలెనే పరీక్షింపవలయును. వైద్యుడు తనచేతులను క్రిందికిని మీదికిని జరిపి మెడనరములలో యేవియైనను ప్రక్కలకుజారిన వేమో చూడవలయును. మెడను ప్రక్కలకు త్రిప్పియు ముందువెనుకలకు కదలించియు మెడ సహజమగు చలనము కలిగియున్నదో లేదో చూడవలెను.

మెడపూసలను సాధారణముగా తర్జనుల (చూపుడు వేళ్లు) తోనే సమీకరింపవలెను. మెడపూసలను తర్జనులతో పట్టుకొని మెడ

ముందువంకకు నొక్కవలెను. ఒకచేతితో తల కదలకుండపట్టుకొని మెడపూసలను సమీకరింప వలెను.

మెడపూసలలోని చ్యుతిని గుర్తించి, సరియైన చోట పట్టి, సమీకరించునప్పుడు ముఖమును నొక్కుడుచేయవలసిన వైపునకు త్రిప్పి పట్టుకొని సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలము వినియోగింపరాదు. మెడను అవసరమైనంతకన్న యెక్కువ ప్రక్కలకు త్రిప్పరాదు. అంతకన్న యెక్కువ ఉపయోగించిన మృదువగు మెడపూసలు పాడగును. చ్యుతిగలిగిన పూసలలో పైపూసకుదిగువనుగాని క్రిందిపూసకు యెగువనుగాని సమీకరణము చేయవలెను. ఇట్లు ముందువెనుకలకు జరిగిన పూసలనుగూడ సమీకరింపవచ్చును.

మెడపూసలను సమీకరించుటను గురించి యింత కన్న వ్రాయదలపలేదు. ఎక్కువ విషయములను తెలుసుకొన్నదలచినవారెల్లరును యీ విషయమును గురించి మేము వ్రాయింపబోవుచున్న ఉద్గ్రంథములను చదువవలెను. సమర్థుల సన్నిధిని నేర్చుకొనవలెను.

త్రొటికకును అనామకాస్థికిని మధ్యనుండు సంధియందు బాధ, అనామకాస్థియందలిచ్యుతివలన గలుగును. వానికి గల సంబంధము క్రమము తప్పును, అప్పుడీబాధ గలుగును. వెన్నుపామును గుర్తించి, దానికి యేవైపున అనామకాస్థి యెక్కువగా నున్నదో గుర్తించిన అనామకాస్థి యేవైపునకు జరిగినదో (చ్యుతి) తెలియును.

ఇట్టిది నాలుగువిధములుగా గలుగును. అనామకాస్థి ముందుకు వెనుకకు జరుగుట, పైకి క్రిందికి జరుగుట. ఇందు మొదటిరెండు విధములు తరచుగను, 3,4 విధములు అరుదుగను తటస్థపడుచుండును.

నిఠారుగా నిలుచుండి ముడ్డిపూసలమీద నుంచి తొడను యిటునటు కదలించినయెడ అనామకాస్థులయొక్క చ్యుతియొక్క పరిమి తెలియును.

అస్థిసమీకరణమువలె కశేరుకాసమీకరణవ సన్నిహిత ఫలమునీయజాలదు.ఆభాగము ముందు వ్రాసెదము.

ప్రశ్నలు

౧. అంగుష్ఠ మూలపుపట్టును వర్ణింపుము. దానికా పేరేల కలిగినది?

౨. ఎట్టి చ్యుతియందు అంగుష్ఠ మూలపుపట్టు ఫలకారియైనది?

౩. అంగుష్ఠమూలముతో యెన్నివిధములుగా సమీకరింపవచ్చును?

౪. వెన్నుపూస కుడివైపునకు జరిగినప్పుడు వైద్యుడు యేవైపున నిలుచుండి యెట్లు పట్టుకొని సమీకరింపవలెను.

౫. ఒక్క చేతితో సరళముగా సమీకరించుటను వర్ణింపుము.

౬. తిక్కిడిగా సమీకరించుట యెట్లు ?

౭. మెడపూసలలోని చ్యుతిని కనిపెట్టుటెట్లు?

౮. మెడపూసలను సమీకరించునప్పుడు చేతియొక్క యే భాగముతో పట్టవలెను?

౯. మెడపూస, సమీకరించు విధమును వర్ణింపుము.

౧౦. అనామకాస్థియందలి చ్యుతి యన నేమి?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

కశేరుకా చికిత్స

3 వ భాగము

మేరువును సమీకరించుట

వెన్నుపూసలలోని కెల్ల పై భాగమున యీ మేరువుపూస యుండును. దీనికిపైన (ముచ్చెల గుంటవద్ద) తలయొక్క దిగువపీఠము తగిలింపబడి యుండి మేరువుమీద ముందు వెనుకలకు ప్రక్కలకును వలయముగను తిరుగుటకు అనువుగా అమర్చబడియుండును. ఇచ్చటి నడకయందు యేమైన లోపము గలిగినయెడల యిచట చ్యుతి యేర్పడినదని యర్థము. ఇచట గలిగిన చ్యుతిని చేతితో తాకి తెలసికొనుటకు వీలులేదు. సరిగా మేరువును చేతితో పట్టుకొని సమీకరించుటకును వీలులేదు. అందువలన యిచటగలిగిన చ్యుతిని సమీకరించుటకు మేరువును శిరస్సుయొక్క పీఠమును దూరమగునట్లు లాగవలయును. ఇట్లు చేసిన యెడల స్థానభ్రంశమును పొందిన కండరములు సంధిబంధనములు సడలును. దీనికి 'మేరుదూరీకరణము'ని పేరు అది చేయువిధము యిట వివరించుచున్నాను.

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండవలెను. మెడయును తలయును బల్లయొక్క చివరను దాటి వెలుపలికి నిక్కింపవలెను. రోగితలవద్ద వైద్యుడు నిలుచుండును. రోగికాళ్లను అతడు చూచునట్లు రోగివైపునకు తిరిగి నిలుచుండును. రోగియొక్క గడ్డమునకు దిగువభాగమును వైద్యుడు తనకుడి అరచేతిలో నుంచుకొనవలెను. కుడిముంజేయి రోగియొక్కముఖమునకు కుడివైపుగా నుండును. రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటవద్ద వైద్యుడు తన యెడమ అరచేతిని ఆనించవలయును.

తరువాత రోగి తనతలయొక్కయు మెడయొక్కయు బరువునంతను వైద్యునిచేతులమీద వదలివేసి తలయందు తనకున్న బిగువును సడలింపవలయును. అప్పుడు రోగిని యేదో మాటలతో తలమీద బిగివిని వదలునట్లును తలయొక్క జాగ్రత్తను వదలుకొనునట్లును చేయవలయును. రోగియొక్క తలబరువంతయు నీచేతిలోనికి వదలినట్లు అతను తలభారమును వదలినట్లును వైద్యునకు పూర్తిగా నమ్మకము తోచినంతనే వైద్యుడు తలను మేరువునుండి దూరమగునట్లు తలవైపునకు ఒకేతూరి వడిగను బలముగను లాగవలయును.

ఇంకొక విధమగు సమీకరణ మున్నది. దానికే మెడచుట్టుట యని పేరు.

రోగి బల్లమీదగాని కుర్చీమీదగాని కూర్చుండును. వైద్యుడు రోగివెనుక నిలుచుండును. రోగి తలను కుడివైపునకు త్రిప్పవలసినప్పుడు కుడిఅరచేతితో రోగియొక్క గడ్డమును పట్టుకొని, ఎడమ చేతితో రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటకు యెగువగా తలవెనుకభాగమును పట్టుకొనవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కుడికి త్రిప్పి, తిరుగ మెడమకు త్రిప్పి రోగి తగినంతభారమును వదలివేసినట్లు తోచువరకును చూచి తరువాత బలముగా కుడివైపునకు త్రిప్పవలెను. ఇట్లే యెడమఅర

చేతితో గడ్డమును, కుడిచేతితో తలవెనుకభాగ
మును పట్టుకొని యెడమకును త్రిప్పవలెను.
తల ఒకవైపునకు ఒరిగియున్నప్పుడు 'మేరువిసంధి'
యను యీవిధమగు సమీకరణమును చేయ
వలెను:—

ఈ సమీకరణమునందు మెడను ప్రక్కలకు
త్రిప్పుటకుబదులు యే వైపునకు ఒరిగియున్నదో
ఆ వైపునుండి తలను రెండవవైపునకు లేవదీయ
వలయును.

తల యెడమవైపునకు ఒరిగియున్న యెడల రోగి
యొక్క వెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి రోగియొక్క
గడ్డము యొక్క యెడమ వైపు దిగువ
భాగమును తన యెడమ అరచేతితో పట్టుకొన
వలెను. అప్పుడు వైద్యుని యెడమచేతి వ్రేళ్లు
గడ్డముయొక్క దిగువగా గడ్డముయొక్క కుడి
వైపునకు వ్యాపించును. అప్పుడు వైద్యుడు తన
కుడిచేతితో శిరఃపృష్ఠాస్థిని పట్టుకొనవలెను.
అప్పుడు యెడమచేతిలోనున్న గడ్డమును వైద్యు
డు తనవంకకు నెమ్మదిగా లాగుకొని తలను
మాత్రము కుడివైపునకు వంచును. మెడకండ
రములు బాగుగా సడలినట్లు తోచినతోడనే
బలముగను, వడిగను అట్టిచలనమును కలిగింప
వలెను. ఇట్లే చేతులు మార్చి రెండవవైపు ఒర
గును గూడ సమీకరింపవలయును. అవసరమైన
దానికన్న యెక్కువశక్తిని ఉపయోగింపరాదు.
ఎక్కువ వడిగను చేయరాదు.

కశేరుకా మర్దనము

ఇది కశేరుకకు చేయుచికిత్సయేగాని యిందు
సమీకరణములేదు. ఇది మర్దనజాతికి చెందిన
చికిత్స. నిరౌషధచికిత్సలలోనిదియొకటి. ఇదియును
స్వతంత్ర చికిత్సయే. దీనినిగూడ యితరచికిత్స
లతో జోడింపవచ్చును.

తలలోనుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపూస
లలోగుండ వ్యాపించియున్న రంధ్రములోనున్న
వెన్నుపాము వెంట వ్యాపించి వేరువేరు వెన్ను
పూసలవద్ద శాఖలుగా చీలి వివిధములగు అవ
యవములలోకి వ్యాపించి వానిని నడపుచుండు
నని యిదివరకు చెప్పియున్నాముగద. వివిధము
లగు అవయవములలోనికి వ్యాపించిన నాడుల
యొక్క మొదళ్లు వెన్నుపాములో నుండును.
అచట చేసిన ఉద్దీపన ఆయా అవయవములయం
దును కనిపించును. ౧౦ వ పాఠముచివర ఒకజాబి
తా యున్నది. అందులో, యెన్నవపూసలోనుండి
చీలిన నాడియొక్క శాఖ యే అవయవములోనికి
పోయి పనిచేయుచున్నదో చదువవచ్చును.
కశేరుకామర్దనచికిత్సయందు చ్యుతులయొక్క
గొడవయే లేదు. అందువలన సమీకరణచికి
త్సకు యీచికిత్సకును సంబంధములేదని చెప్ప
వచ్చును. అయినను దీనిని సమీకరణ చికిత్సకు
తోడుచికిత్సయని చెప్పవచ్చును.

కశేరుకామర్దన చికిత్స పీడనము (Pressure) ఘర్షణము (Concussion) అను రెండు
విధములు. మూడవది విద్యుత్తుతో చేయునది.
దానికి ప్రజ్ఞ పరికరములు కావలెను. వెన్ను
పామునకు ఆవలను యీవలను అనుకొని పైనుండి
క్రిందికి పీడనము చేయవలెను. బొటనవ్రేళ్ల చివ
రతో ఈపనిచేయవచ్చును. లేదా మొద్దుగానున్న
పరికరము చేయించుకొని దానితోనైనను చేయ
వచ్చును. ఆయాఅవయవములయందు ఉద్దీపనము
కలిగింపవలసినయెడల నొప్పియెత్తునంత గట్టిగా
నొక్కవలెను. అది ప్రతితడవ 30 సెకనులకన్న
యెక్కువకాలము చేయరాదు. సామాన్యముగా
4-6 పౌనుల భారముతో నొక్కవలయును.
వెన్నుపామునందును, రక్తవాహికల యందును
నుండునొప్పిని తగ్గించుటకు 3 మొదలు 5 నిమి

షములవరకు తక్కువభాగముగా నొక్కవలయును. అందుకు 1-3 పౌనుల భారము చాలును. ఘర్షణము:సమమైన, నునుపైన కొయ్యముక్కను వెన్నుపామునకు ఆవల నీవల నుంచి దానిపైన గ్రుద్దుటవలన ఘర్షణ కలిగింపవలెను. ముందుగా యేభాగమునఘర్షణకలిగింపవలయునోముందుగా నిర్ణయించుచు మరీ ఘర్షణచేయవలయును.ఘర్షణ తేలికగను, సున్నితముగను తగులవలసినయెడల యెడమచేతి చూపుడువ్రేలును, వెన్నుపామునకు ప్రక్కగానుంచి దానిపైన పిడికిలిని ముడిచి గుద్దవలయును. కొయ్యముక్కను వాడునప్పుడు వెన్నుపాముప్రక్కను రబ్బరుపీలిక నుంచి దానిపైన కొయ్యముక్కనుంచి గుద్దవలయును. లేకున్న ఆముక్కవత్తిడికి ఆభాగమునందు చెరుపు జరుగవచ్చును.

అవయవము ముడుచుకొనవలయునెడల వెన్నుమీాద బరువైన దెబ్బలను నెమ్మదినెమ్మదిగా (నిమిషమునకు 60 తూరులు) కొట్టవలెను. అవయవములను విరివిచేయవలయునెడల తేలికయగు దెబ్బలను వడివడిగా కొట్టవలెను (నిమిషమునకు 400) చికిత్స 5 నిమిషము లుండవలెను.

రక్తవాహికలు ముడుచుకొనుటకును, తెరచుకొనుటకును యిట్టి చికిత్సయే పనికివచ్చును. నీవు చేయునది పీడనమైనను, ఘర్షణమైనను అంతభేదము లేదు. కాని ముడుచుకొనుట (సంకోచము) తెరచుకొనుట(వ్యాకోచము)లకు యెంతెంత బలము, యెంతెంతవడి కావలెనో గురుతెరిగి చేయవలెను.

ఏయే అవయవములకు చికిత్స చేయవలసినప్పుడు యెక్కడెక్కడ చికిత్సచేయవలెనో యీా క్రింది పట్టికవలన తెలసికొనవచ్చును.

హృదయము ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడ నరములు

హృదయము తెరచుకొనుటకు3,4వెన్ను నరములు

ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొనుటకు 4,5 మెడ నరములు

ఊపిరితిత్తులు తెరచుకొనుటకు 5, 8 మెడనరములు

వాయునాళములు ముడుచుకొనుటకు 6,7 మెడ నరములు

వాయునాళములు తెరచుకొనుటకు 3,4 వెన్ను నరములు

జీర్ణాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

జీర్ణాశయము తెరచుకొనుటకు 11 వెన్నునరము

జీర్ణాశయ కవాటములు తెరచుకొనుటకు 3 వెన్ను నరము

హృదయకవాటమును అంత్రముఖకవాటమును తెరచుటకు 5 వెన్నునరము

జీర్ణాశయగ్రంధులు 7 మెడనరము చలనమును యెక్కువచేయును.

పైత్యకోశము ముడుచుకొనుటకు 2 మెడనరము

పైత్యకోశమును ఉబ్బించి ఉద్దీపించుటకు 11 వెన్నునరము

వృక్కాకమును విరివిచేసి చలింప జేయుటకు 10 వెన్నునరము చేదుకట్టు (Gall bladder) 5 వెన్నునరము ముడుచుకొనుటకును 9 వెన్ను నరము తెరచుకొనుటకును

మూాత్రపిండములు ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను నరము

మూాత్రపిండములు తెరచుకొని ఉద్దీపన బొందుటకు 1 నడ్డినరము

మలాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

మలాశయము తెరుచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

వృషణములయందు ఉద్దీపన గలుగుటకు 3 నడ్డి నరము

గర్భాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

గర్భాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

ఉత్థాపకగ్రంధి ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను నరము

మందులు, శస్త్రములు కానివానినెల్లకలిపి రోగములకు చికిత్సచేయుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధానము. అందువలన కేవలము కశేరుకాచికిత్సతోనే అన్నిరోగములు నయమగుననిగాని కేవలము మర్దనాది చికిత్సలవలన సర్వరోగములు నయమగునని యెవరును చెప్పజాలరు. అన్నివిధానములును మంచివే. అందు కొన్నిలోపములు గూడ నుండవచ్చును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు వివిధరోగులను, వారి రోగములను అందులో అప్పటికి లభించునట్టిచికిత్సలను యేరుకొని రోగనివారణ చేయగలిగి యుండవలెను. ఆ విషయమును మనస్సులో నుంచుకొనియే యీ ప్రకృతిగృహవైద్యము రచియింపబడినది. ఈ గ్రంథమున ప్రకృతివైద్యమున యెన్నెన్ని విధానము లున్నవో విద్యార్థి గుర్తింప వచ్చును. ముమ్ముందాతడుఆయా విధానములనెల్ల బాగుగా నభ్యసించి ప్రయోగించి రోగనివారణము చేయగలిగి యుండును. ఒకనికి పథ్యముతోనే రోగములు కుదురవచ్చును. వేరొకనికి స్నానములు గూడా విధింపవలసివచ్చును. ఇంకొకనికి కశేరుకాచికిత్స, ఇంకను వేరొకనికి మర్దనచికిత్స చేయవలసియుండును. వానివాని ప్రయోగమెరింగి చికిత్స చేయవలెను.

ముందు రెండుపాఠములలోను అస్థిసమీకరణ అనగా కదలినయెముకలను సమీకరించు శాస్త్రమును వ్రాయుదుము. దానికితరువాత పాఠము మానసికచికిత్స. ఇంతతో యీసంబంధమైన పాఠములు పూర్తియగును. కాని యీపాఠములు చదివినంతనే ప్రకృతివైద్య విద్యాపారంగతులమైతిమని యెవరున్నూ భ్రాంతిపడరాదు. ఏలననగా విద్యఅపారమైనది. అందులోను ప్రాణమునకు సంబంధించిన యీవైద్యమును 24 పాఠములలో యెవరునూ ముగింపజాలరు. కాని 24 పాఠములు చదువునప్పటికి యీశాస్త్రమున యెన్నిభాగములున్నవో తెలియునో వానిని శ్రద్ధగా పఠించి, అనుభవమునకు తెచ్చుకొని, ఆచరించి యితరులచే ఆచరింపజేసి వైద్యుడు ప్రావీణ్యమును గడింపవలసియున్నది. ఎట్టినిరోధములను, ఆటంకములను ఆతడు లెక్కచేయక ఓర్పుతో తాను నేర్చుకొను విద్యయందు కృతకృత్యుడు గావలెను.

ప్రశ్నలు

౧ మేరుచ్యుతిని వర్ణింపుము.

౨ మేరుదూరీకరణమును వివరింపుము.

౩ మెడచుట్టుట వివరింపుము.

౪ మేరువిసంధిని వర్ణింపుము.

౫ ఎట్టివ్యాధులందు మెడను చుట్టవలయును.

౬ కశేరుకామర్దన యననేమి ?

౭ ప్రతికార మననేమి? వెన్నులోయేనరమునకు దేహములోని యేభాగమునకును అట్టి ప్రతిక్రియ గలదు.

౮ ఉద్దీపన యెన్నివిధములు? వానినివర్ణింపుము

౯ కశేరుకాసమీకరణమునకును, కశేరుకామర్దనమునకును సంబంధమేమి ?

౧౦ వీనిలో యేది యైనను సంపూర్ణచికిత్సగా భావించి చికిత్స చేయవచ్చునా? ఎందువలన

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

అస్థిచికిత్స

౧ వ భాగము

ఎముకలయందును కండరములందును, సంధిబంధములందును, ఘటికలయందును, అవయవములందును హెచ్చుతగ్గులగు పెంపకమువలననే రోగములన్నియు కలుగుచున్నవని యీ శాస్త్రము చెప్పును. ఎముకలు అవియుండవలసినచోట నుండిక స్థానచ్యుతిని పొందుటవలనను, వానియొక్క కదలికకు ఆటంకము కలిగినప్పుడునూ రోగములుగలుగునని యీశాస్త్రము బోధించును. కశేరుకాచికిత్సయందు పరీక్ష వెన్నుపామునకే. చికిత్సయును అచ్చటనే. కాని అస్థిచికిత్సయందు వెన్నుపామును పరీక్షించవలెను. చికిత్సచేయవలెను. దానికి తోడుగా ఇతర ఎముకలను, సంధులను, అవయవములనుగూడ పరీక్షించి చికిత్సచేయువలెను.

అంతమాత్రమున అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న యెక్కువదని గాని తక్కువదని గాని చెప్పజాలము. ఇవి రెండును నిరౌషధచికిత్సలే. అవి ఇతరప్రకృతిచికిత్సలకు చాల సహాయకారులుగా నుండును.

కొందరు చికిత్సకులు కశేరుకాచికిత్సకన్న అస్థిచికిత్స గొప్పదందురు ఏమన అస్థిచికిత్సయందు కశేరుకాచికిత్సయందువలె తీవ్రమగు చర్యలు లేవు. అందువలన ప్రబలమగు అపకార మేమియు జరుగదు. కాని అస్థిచికిత్సలో ఫలితము కశేరుకాచికిత్సయందువలె వెంటనే కాన్పింపదు. అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న చాల పురాతనమైనది. కాని కశేరుకాచికిత్స ప్రచారములోనికి వచ్చువరకును అందు ఏవో కొన్ని చలనములు మాత్రముండెను. కశేరుకాచికిత్సయును అస్థిచికిత్సయే. కశేరుకాచికిత్స వాడుకలోనికి వచ్చిన తరువాతనే అస్థిచికిత్స అభివృద్ధిలోనికి వచ్చినది. అస్థిచికిత్సను బోధించుటకు అమెరికాలో కాలేజీలున్నవి. అచట మందువైద్యము యెన్ని సంవత్సరములు నేర్పెదరో అస్థిచికిత్సయును అన్ని సంవత్సరములు బోధింతురు. తాము నేర్చినదే సర్వసంపూర్ణమైనదనియు, యింకొక ఉపయోగకరమైనచికిత్స లేదనియు వారి నమ్మిక. నిజమేమన యేరోగికి యేచికిత్స ఉపయోగకరమో చూచి చేయవలెను. అన్ని చికిత్సలును ఒకే మనిషికి యెప్పుడును ఉపయోగింపవు. ఒకే చికిత్స అందరికినీ ఉపయోగింపకపోవచ్చును.

అస్థిచ్యుతులు

వెన్నుపామునకు సంబంధించినంతవరకు పరీక్షయును, చికిత్సయును కశేరుకాచికిత్సయందు చెప్పబడిన విధానమే యిందును అవలంబింపబడును. కనుక వెనుకటి 4 ప్రకరణములను మావిద్యార్థి తిరిగి చదువవలెను.

ప్రక్కటెముకలయందు గలిగిన చ్యుతి: ప్రక్కటెముకలు ఒకదాని తరువాత నొకటి సమానదూరములో యిమిడిక గలిగియున్నవి. వానియందు హెచ్చుతక్కువలు గలిగినప్పుడు వానియొక్క కదలికయును క్రమముచెడును. ఇవి సాధారణముగా వెన్నుపూస

లను సరిచేయుటవలన సర్దుకొనును. కాని అప్పు డప్పుడు ప్రక్కటెముకలనుగూడ సరిజేయవలసి వచ్చును. ప్రక్కటెముకలలో గలుగు చ్యుతు లను కొన్నింటిని యీక్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్ర క్క టె ము క లు దూ ర మ గు ట : ఊపిరి నిండుగా లోనికి పీల్చినపుడు యేప్రక్క టెముకక్రింద యెక్కువ ఖాళీ యుండునో ఆ యెముకక్రిందియెముక దూరమైనదని గుర్తింప వలెను. తల ముందుకు వంచినప్పుడు ఆదూరము తగ్గక అట్లనే నిలచియుండును. దీనిని తెలిసికొను టకు ప్రత్యేకవిజ్ఞానమేమియు లేదు. వ్రేళ్లతో తాకి (స్పృశించి) తెలిసికొనవచ్చును.

ప్ర క్క టె ము క లు ఒ త్తు కొ ను ట : పైన చెప్పిన దానికిది కేవలము వ్యతిరేకమైనది. ఇందు రెండు ప్రక్కటెముకలకు మధ్యనుండు వ్యవధి తగ్గిపోయి ఒకదాని కొకటి సమీపము నకు ఒత్తుకొనును. గాలి పూర్తిగా వదలినప్పుడు అట్టి ప్రక్కటెముకల మధ్య నుండు వ్యవధి (ఖాళీ) తగ్గిపోయి యుండును. తల వెనుకవైపు నకు వంచినను ఆ వ్యవధి పెరుగదు. ఇరుకుగానే యుండును.

ప్ర క్క టె ము క పొ డు చు కొ ని వ చ్చు ట : భుజమును వెనుకకు విరిచినప్పుడు ప్రక్కటెము కలు యెట్లు ముందునకు వచ్చునో ఆ స్థితిలోనే యెల్లప్పుడును ప్రక్కటెముక ముందునకు పొడుచుకొనివచ్చును. అప్పుడది మిగిలిన ప్రక్క టెముకలకన్న ముందుగా నుండును. మెడయును తలయును ఆ వైపునకు యెదురు వైపునకు చుట్టినను ఆ ప్రక్కటెముక మామూలు స్థితికి రాదు.

జ త్రు వు చ్యు తి : మొదటి పాఠములోని అస్థిపంజరముయొక్క బొమ్మను చూడుము. జత్రువు అచట బాగుగా కాన్పించుచున్నది. అందు అది ఒకవైపున ఉరోస్థి (రొమ్మెముక) తోను రెండవవైపున భుజమునందలి కీళ్లతోను అతికియున్నట్లు గుర్తింపగలము. కాని జత్రువు చ్యుతియందు రొమ్మెముకతో అంటియున్న భాగము ముందుకు పొడుచుకొనివచ్చును. అందు వలన భుజమునందలి కీళ్లలో యిమిడియున్న వైపు లోపలికి వత్తుకొనును. శిరస్సులోనికి రక్త మును వహించు (ధమని) నాళ్యకు నత్తిడితగు లును. మరియును తలలోనుండి క్రిందికి వచ్చునట్టి నాడులకును, సిరలకును గూడా వత్తిడితగులును. అనగా జత్రువు వెన్నుపూసలకు మిగుల సమీప ముగా వత్తుకొనును. వ్రేళ్లతో ముందునకు లాగ వలయునని ప్రయత్నించినను అది అచ్చటనే అంటిపెట్టుకొనియుండును.

కం డ ర చ్యు తు లు: కండరముయొక్క నిర్మా ణమునందలి బలమునందును మార్పుకలిగినప్పుడు దానికి కండరచ్యుతియని పేరు. ఒకకండరము అట్టి యుండుభాగములు అట్లనే నిలచి యున్నను ఆకండరము ముడుచుకొనిపోయి అది యట్లనే నిలచియుండును. ఇట్లు అది చిరకాలము నిలచియుండుటవలన దానినిర్మాణమునందు మార్పులుగలుగును. ఎందువలన నన అదియట్లు ముడుచుకొని యుండుటవలన దానికికావలసిన పోషకద్రవ్యములు చేరుటయందును లోపములు జరుగును.

అట్లుకండరమునకు చేరవలసినఆహారము సంధిబం ధనములు లాగుకొనుటవలన నవి బలియును. అప్పుడు దానికి కండరసంబంధమగు రససాంక ర్యము (muscular infiltration) అందుము.

కం డ ర సం కో చ ము : చేతితో తాకిన ప్పుడు ఒకకండరము మిక్కిలి గట్టిగా చేతికి తగు

లును. ఇంకను పరీక్షింతుమేని ఆకండరము పొట్టి దై లావైనట్లు తెలసికొందుము.

కండరములరససాంకర్యము: ఇది యును కండరసంకోచమువలెనే కాన్పించును. కాని జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిమేని దానికి సంబంధించిన సంధిబంధనపుకట్లు బలసియున్నట్లు గుర్తింపగలము. పిసుకుటవలనను, సాగదీయుట వలనను యీగట్టిపడినభాగములు మెత్తపడును. కాని ఒక్కతూరి చేసినంతనే ఫలముకాన్పింపదు. కొంతకాలము చేయవలెను.

కండరములు మెత్తపడుట: చచ్చుపడినట్టియు, బలమును కోలుపోయినట్టియు కండరములు మామూలుకండరములు యెక్కువ పొడవుగా సాగును. సన్నగను, మెత్తగను నగును.

అస్థిసమీకరణము

వెన్నుపూసలను సమీకరించుట: అందు కశేరుకాసమీకరణ విధానమునకు భిన్నమగు యింకొక పద్ధతిని అవలంబింపవలెను. ముడుచుకొనిపోయిన సంధిబంధనములను సాగదీయుటకు, సాగిపోయినట్టియు చచ్చుపడినట్టియు కండరములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటయు నిందలి చికిత్సలు.

ఒక వెన్నుపూస జారిపోయినప్పుడు చికిత్సకుడు ఆ వెన్నుపూసను యేవైపునకు జరుపవలెనో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా నెట్టును. అట్లు తేపకు 7,8 తూరులు చేయును. ఇట్లు చేయునప్పుడు చికిత్సకుడు రోగియొక్క తలను, రొమ్మును, బాహువులను, కాళ్లను గూడ కదలించుట. ఆ కదలించుటవలన గూడ వెన్నుపూస జరుగవలసిన వైపునకు జరుపుటకు వీలుపడును. కనుక అస్థిచికిత్సకుడు ఒక కుస్తీపట్టేవానివలె తన రోగియొక్క సర్వావయవములను గాఢముగా కదలించును. రోగిమాత్రము యెట్టి ఆటంకమును గలిగింపక ఆప్రక్రియలను చేయించుకొనుచుండును. అవి యెట్లు చేయుదురో యీక్రింద వివరింపబోవుచున్నాము.

వెనుకకును, దిగువకును జారిన వెన్నుపూసలను, నడ్డిపూసలను సరిచేయుట: రోగి కాళ్లు యెడమగా (పంగటించుకొని) నంచి బల్లమీద కూర్చుండును. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండును. చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువులనురోగియొక్క యెడమబాహువుక్రింద నుంచవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క యెడమ భుజమునకు ముందువైపు మీదుగా అంసఫలకమును పట్టుకొనవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు దిగువగా కుడిచేతియొక్క వెనుకవైపును ఆనింపవలెను. తరువాత వెన్నుపూసను తలవైపునకు నెట్టవలెను. అదేకాలమున తలను రొమ్మును ముందునకు వంచవలెను.

ముందువైపునకుగాని యెగువకుగాని జరిగిన వెన్నుపూసలను నడ్డిపూసలను సరిచేయుట: రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండవలెను. రెండుచేతులను ముడిచి ముఖము క్రింద నుంచవలెను. రోగికి యెడమవైపున, చికిత్సకుడు నిలుచుండవలెను. తన యెడమచేతితో రోగియొక్క యెడమముంజేతిమధ్యభాగమును పట్టుకొనవలెను. జరిగిపోయిన వెన్నుపూసమీద కుడిబొటనవ్రేలితో నొక్కవలెను. రోగియొక్క వెన్నును ముందునకు వత్తిపెట్టి తలను, రొమ్మును బల్లమీదినుండి పైకెత్తవలెను.

వెన్నుపూసలను వలయాకారముగా త్రిప్పుట: రోగి బల్లమీదకాళ్లు పంగటించుకొని కూర్చుండవలెను. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండవలెను. రోగిని యెడమవైపునకుత్రిప్పు

టకు రోగియొక్క యెడమ బాహువులక్రిందుగా చికిత్సకుడు తనయెడమ బాహువును పోనిచ్చి భుజమునకు ముందుగా పైకిపోనిచ్చి అంసఫలకమును చేతితో పట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసకు యెడమ భాగమును కుడిచేతిఅంగుష్ఠమూలముతో గాని బొటనవ్రేలితోగాని నొక్కిపెట్టవలెను. రోగితలను, రొమ్మును ముందునకువంచి దేహమును వలయాకారముగా యెడమ వైపునకు చుట్టుము. వెన్నుపూసను కుడివైపునకు నొక్కుము. కుడివైపునకు చుట్టవలయునెడల పైవిధానమును మార్చిచేయుము.

నడ్డిపూసలను వలయాకారముగా చుట్టుటకు: రోగి బల్లమీద కాళ్లు వంగటించుకొని చేతులు వక్షస్థలమున కానించి ముడిచియుంచును. చికిత్సకుడు రోగివెనుక నిలుచుండును. ఎడమ వైపునకు త్రిప్పుటకు రోగియొక్క యెడమ బాహువు క్రిందుగా చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువును పోనీయవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క కుడిదండచేతిని పట్టుకొనవలెను. చ్యుతిని బొందిననడ్డిపూసకు యెడమవైపున కుడి బొటనవ్రేలితోగాని కుడిఅంగుష్ఠమూలముతో గాని నొక్కిపెట్టవలెను. రొమ్మును వెనుకకు విరచవలెను. కుడిభుజము ముందుకు జరుగును. నడ్డిపూసను కుడివైపునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే కుడివైపునకు చుట్టుటకును మార్చిచేయవలెను.

వెన్నుపూసలయొక్క పై భాగమును త్రిప్పుటకు: రోగియొక్కముఖమునకు యెడమవైపున చికిత్సకుడు తనకుడిచేతి నుంచి రోగియొక్క తలను పట్టుకొనవలెను, ముఖమును కుడివైపునకు చుట్టవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు కుడివైపును చికిత్సకుడు తన ఎడమచేతి బొటనవ్రేలితో నొక్కి యుంచవలెను. తలను కొంచెము ముందుకు జారనీయవలెను. గడ్డమును కుడిభుజమువంకకు చుట్టవలెను. జారిన వెన్నుపూసను అప్పుడు కుడిబొటన వ్రేలితో కుడివైపునకు నెట్టవలెను. ఇట్లే యెడమవైపునకు చుట్టుటకు మార్చిచేయవలెను.

మేరువును సరిచేయుటకును, యెడపూసలను సరిచేయుటకును, కశేరుకా చికిత్సయందువలెనే చలనములు చేయవలెను. ఇందు అతిస్మాత్తుగా గెంటుట యుండదు. మృదువుగను, నెమ్మదిగను పూసలను త్రోయవలెను.

ముందు పాఠమున అనామకాస్థి, పక్కటెముకలు, జత్రువు, కండరములు- వీనియందు గలిగెడు లోపములను సరిచేయుటకు అవసరమగు చికిత్సలు బోధింతుము.

ప్రశ్నలు

౧. అస్థిచికిత్సయన నేమి? దానికిని కశేరుకా చికిత్సకును భేద మెచ్చట గలదు?
౨. అస్థిచికిత్సయందు నిదాన మెట్లు చేయవలెను?
౩. పక్కటెముకలు దూరమగుట యన నేమి?
౪. పక్కటెముకలు ఒత్తుకొనుట యన నేమి?
౫. సామాన్యముగా గలుగు కండరచ్యుతులను వర్ణింపుము.
౬. అస్థిచికిత్సయందు అవలంబించు సామాన్య విధు లేవి?
౭. వెన్నుపూసలలో గాని నడ్డిపూసలలో గాని చ్యుతి కలిగినప్పుడు యేమిచికిత్స?
౮. వెన్నుపూసలను చుట్టుటను వర్ణింపుము.
౯. ఏ చికిత్స మంచిది? కశేరుకాచికిత్సయా? అస్థిచికిత్సయా? ఎందువలన?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

అస్థిసమీకరణము

౨ వ భాగము

అనామకాస్థియందు గలుగు చ్యుతికి చికిత్స:

౨౦ వ పాఠమున అనామకాస్థులయందుగలుగు చ్యుతి వర్ణింపబడినది. ఆ పాఠమును యిప్పుడు తిరిగి ఒకసారి చదువవలసినది. ఆ పాఠమునందే ఎనికి అస్థి సమీకరణము మంచిదని వ్రాసియుంటిని. అనామకాస్థియందు చ్యుతిగలుగుటకు అనామక అస్థికిని, ముడ్డిపూసలకు మధ్యనుండు సంధిబంధములు ముడుచుకొని పొట్టివగుటయే కారణము. అందువలన వీనికి చికిత్స చేయుటకు సంధిబంధనములను సాగదీయవలయును. ఏ యెముక యెంతదూరములో నుండవలెనో అట్లు తరచు సాగదీయుచుండవలెను. అట్లు చేయునప్పుడు అనామకాస్థి ముడ్డిపూసలతో బంధించునట్టి సంధిబంధనములను పొడవగును. రెండు అనామకాస్థులు వెన్నుపూసల పంక్తికి యెంత దూరములో ఉన్నవో చూచుటవలన వేనియందు చ్యుతిగలిగినదో గుర్తింపవచ్చును. మరియు ఒక అనామకాస్థి ముందునకును, వెనకకును జరిగి యుండుటను యిట్లుగానే గుర్తింపవలెను.

కుడి అనామకాస్థి ముందుకు జరిగియున్నప్పుడు యీ క్రింది విధముగా చికిత్స చేయువలెను:—

బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండవలెను. వైద్యుడాతని యెడమప్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తనయెడమచేతితో మలుగులకు పైభాగమున వెన్నుపామును, ఎడమచేతియొక్క మూలముతో ఒత్తియుంచవలెను. కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని రోగియొక్క వెన్నువైపునకు పైకెత్తుచూ యెడమచేతి క్రిందనున్న వెన్నుపూసలను నెమ్మదిగా క్రిందికి నొక్కవలయును. రూపకము బల్లమీదనుండిపైకి లేచువరకు మోకాలును పైకెత్తి నెమ్మదిగా దింపివేయవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిదితూరులు చేయవలెను. ఇట్లే ఎడమ అనామకాస్థిలో జరిగిన చ్యుతికి మార్చి చికిత్స చేయవలెను.

కుడి అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడిట్లు చికిత్సచేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. వైద్యుడాతని కుడిప్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క కుడికాలును మడచి, అతనితొడలను పొట్ట కానింపవలెను. కుడిమోకాలును యెడమభుజమువైపునకు నెమ్మదిగా నొక్కవలెను. తరువాత యెప్పటిస్థితికి తేవలెను. ఇట్లే ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ముడ్డిపూసలు ముందకు జరిగిన, అనామకాస్థులను రెండిటినీ ముందునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే ముడ్డిపూసలు వెనుకకు జరిగినప్పుడు అనామకాస్థులను ముందుకు నొక్కవలయును.

ప్రక్కయెముకలలోని చ్యుతికి చికిత్స:

ప్రక్కయెముకలు దూరమైనప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

ఏవైపు ప్రక్కటెముకజారినదో దానికి యెదుటి వైపు చేతిమీద రోగిపరుండును. వైద్యుడురోగి భుజముల వెనుకవైపున నిలుచుండును. జారిన ప్రక్కటెముకలలో పైదానిని వైద్యుడు ఒక చేతి బొటనవ్రేలితో పాదములవంకకు నెట్టుచూ, అదేసమయములో రోగియొక్క మోచేతిని రెండవచేతితో పట్టుకొని దానిని రోగి తలవంకకు భుజములపైవరకు లాగవలెను. చేతిమీద కిన్న ప్రక్కటెముకమీదనే యెక్కువ వత్తిడిని ప్రయోగింపవలెను. తరువాత యథాస్థానములో నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు ఎనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ప్రక్కటెముకలమధ్యసందు తగ్గినప్పుడు రోగిపైవలెనే పరుండవలెను. వైద్యుడు అట్లే అక్కడనే నిలుచుండవలెను. కాని ఈతూరి జారిన ప్రక్కటెముకలలో క్రింది దానిని తల వంకకు నొక్కగా మోచేతిని పాదముల వంకకు లాగవలెను. ఇట్లు యిదియును ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

జత్రువులు క్రిందికి జారినప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. ఏవైపు ప్రక్కటెముక జారినదో ఆవైపున వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా తలవద్ద నిలుచుండును. వైద్యుడు తన రెండుచేతులతోనూ ఒకేకాలమున రెండుపనులు చేయవలెను. రోగియొక్క జత్రువుయొక్క ఉరోస్థివైపున ఉన్నచివరను వైద్యుడు తన చేతితో, (అంటే రోగిసమీపముగానున్న చేతితో) మధ్య మూడువ్రేళ్ళూ చొప్పించి, జత్రువును పైకియెత్తుటకు ప్రయత్నింపవలెను. రెండవచేతితో రోగియొక్క దండచేతిని పట్టుకొని దానిని రోగియొక్క చెవి వంకకు ఎత్తవలయును. తరువాత యథాస్థానమున నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

కండరచ్యుతి రెండువిధములు. కండరములు ముడుచుకొనుటయొకటి. రెండవది కండరములు అట్లనేఉండి వానిని యెముకలతో కలుపునట్టి సంధి బంధనములు లావెక్కి కండరములు సన్నగిలుట. అనగా కండరములకు రావలసిన పోషక ద్రవ్యములను తామే మ్రింగి లావగుట. అప్పుడది గట్టిపడి యుండును. సంధిబంధనములే కండరముల వలె గాన్పించును. ఇందు కండరములందు కలిగిన సంకోచము (ముడుచుకొనుట) మర్దనము వలన సులువుగా కుదుర్చవచ్చును. కాని లావెక్కిన సంధిబంధనముల యందలిలావును తగ్గించి కండరములకు పోషకద్రవ్యములను చేర్చుటమాత్రము చాలా కష్టము. మర్దనవలన కండరములయందలి లోపములను సరిచేయవచ్చును. ఆసంగతి మర్దన చికిత్సయను పాఠమున వివరముగా వివరించి యున్నాము. కనుక యీ సందర్భమున ఆపాఠమును ఒకతూరి తిరిగి చదువవలసినది.

కండరసంకోచమునకు సాగదీయుట మంచిది. లేదా యెముకకు అంటియున్న కండరభాగమును వదలి, కండరమునకు అడ్డముగా ప్రపీడనమో, భేద్యమో (మర్దనచికిత్స చూ.) చేయవలెను. కండరమునకుచేయు మర్దనయందెల్ల చేతిని తేలికగా జారనీయక కండరమునకు బాగుగా వత్తిడి తగులనీయవలెను. మొదటవత్తిడి కొంచెము తక్కువగా నుండవలెను. దినములు గడచినకొలది నీవత్తిడిని యెక్కువచేయవలెను. మర్దనచేయు కాలమునుగూడ పెంచవలయును.

వెన్నునకు సంబంధించిన కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు యీ క్రిందినియమములను పాటింపవలెను.

వెన్ను (Lumbar Region) భాగముమీద నిలువుగానుండుకండరములను మర్దనచేయునప్పు డీ క్రిందివిధముగా చేయవలెను.

వెన్ను భాగము, వెన్నుపామునకు కుడివైపుకండరములకు మర్దనచేయవలసినయెడల రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండును. వైద్యుడాతనికి యెడమవైపున మలుగులవద్దనిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని తలవంకకు యెత్తవలయును. ఎడమచేతిని రోగి వెన్ను భాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లింపవలెను. రోగి మోకాలును తలవైపునకు లాగు కాలమందు వెన్నుపూసనుండి కుడివైపునకు కండరములను బలముగా సరిదీయవలయును. మోకాలుయెత్తునపుడు ఊపు (jerk) ఉండరాదు. నిబ్బరముగా యెత్తవలయును. అప్పుడు అనామకాస్థి బల్లమీద తగులక పైకి లేవవలయును. కండరములనుగూడ నిబ్బరముగా సరిదీయవలెనేగాని ఊపు పనికిరాదు. తరువాత యథాస్థానమునకు తేవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. వెన్నుభాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు రోగియొక్క యెడమ మోకాలును పైకెత్తి వెన్నుభాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను సరిదీయవలయును.

నడుములోని కండరములను సరిజేయుట: రోగి పైవలెనే బోర్లపరుండును. వైద్యుడు అతని నడుమువద్ద అతనికి యెడమవైపున నిలుచుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క కుడి అనామకాస్థియొక్క వెలుపటి వైపును తన కుడిచేతితో పట్టుకొనవలెను. తన యెడమ చేతిని వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లించవలెను. అప్పుడు కుడిచేతిలోని మలుగు యెముక (అనామకాస్థిని) పైకెత్తవలయును. ఎడమ చేతి క్రిందనున్న కండరమును వెన్నుపామునుండి కుడివైపునకు త్రోయవలయును. ఇట్లే యెడమ వైపునకును మర్దన చేయవలయును.

నడుములో పై భాగమునకుడివైపున నిలువుగానున్న కండరములను సరిజేయుట: రోగి బోర్లపరుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క యెడమ వైపున భుజములదగ్గరగా నిలుచుండవలెను. రోగి తన ముఖమును యెడమవైపునకు త్రిప్పియుంచవలయును. రోగియొక్క కపాలము యొక్క కుడివైపున చెవికి కొంచెము యెగువన వైద్యుడు తనయెడమగండచేతిని ఆనించి అరచేతిని ముచ్చెలకుంటమీదికి చాచవలయును. కుడిఅరచేతి యొక్క మూలమును నడుమునందలి పైభాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున ఆనింపవలెను. రోగితలను వైద్యుడు తనవంకకు తనయెడమచేతితో లాగవలయును. అదేసమయములో కుడిచేతితో వెన్నుపామునుండి కుడివైపునకు కండరములను సరిదీయవలెను. తరువాత యథాస్థానమునకు రావలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే యెడమవైపున నుండుకండరములకు గూడ మర్దన చేయవలెను.

దేహమునందలి యేభాగమునయున్న కండరముగాని, యెముకగాని అది యుండవలసిన చోటనుండక స్థానభ్రంశమునొందినపుడు వైద్యుడు వీలెరిగి వానిని సరిచేయవలయును. సరిజేయువిధములలో కొన్నివిధములు యిచ్చట వివరించితిని. పుట్టుతునే యెవరూ అస్థివైద్యులుకాలేదు. పుస్తకాలు చదివినంతనే చాలరు. తనకు తెలిసిన ప్రతి విషయమును జాగ్రత్తగా ఆచరణలో పెట్టి చూచినప్పుడే వానికావిద్యయందు నేర్పరితనము కుదురును. మొదట మొదట స్నేహితులకు యీ

సనములనువాడి నేర్చుకొనవలెను. అవకాశము కలిగినప్పుడెల్ల యందలి విధులను ఆచరణలోపెట్టి చూడవలెను. అవకాశమును జారవిడువవలదు- కాని హఠయోగ ప్రదీపికయందు కొన్ని యోగాసనములు వర్ణింపబడినవి. అందులోని ఆసనములను అభ్యసించినయెడల కశేరుకా సమీకరణమువలనను, అస్థిసమీకరణమువలనను యేప్రయోజనములు కలుగునో ఆప్రయోజనములు కలుగుటయేగాక అంతరవయవములలోని దోషములు లేకుండ వెలువడి పోవును. అనుభవయోగాభ్యాసము అనే గ్రంథమును ప్రకృతి ఆఫీసువారు అమ్ముచున్నారు. అందు కొన్ని నిత్య ఉపయోగమునకు పనికివచ్చు ఆసనములు వివరింపబడినవి. వానిని అభ్యసించి మేలును పొందవచ్చును.

యోగాసనములు వేయుటకు వీలుకుదురని బాలురు, వృద్ధులు, రోగులు - వీరి కొరకే యీ కశేరుకాసమీకరణము ప్రయోగించి, తిని తిరుగునట్టి వారికెల్ల యోగాసనములు బోధించుటయే మంచిదని మాతలపు.

ఇప్పటితో కశేరుకా అస్థిచికిత్సలు పూర్తియైనవి. కనుక యీ ౬ పాఠములను తిరిగి ఒకతూరి చదివి మననముచేసి మనస్సునకు పట్టించుకొనవలెను. వానిని చాల క్లుప్తముగా వ్రాసినాము. ఈ శాస్త్రములను గురించి పెద్దగ్రంథములు ఇంగ్లీషుభాషలో నున్నవి. కావలసినవారికి వానిని వెలకు తెప్పించి యిచ్చెదము. వానిని తెలుగులో ప్రచురింపవలయునని కోరికగలదు. దేనికైనను ప్రజల ఉత్సాహముతో గూడిన ఆదరము అవసరము. తగినంత ప్రోద్బలము, ఆదరము చూపబడెనేని వానిని తెలుగులోనికి అనువదించెదము.

ఇంతవరకును సామాన్యముగా ప్రారంభకులు తెలిసికొనదగినంత భాగమే వ్రాసితిమి. శ్రద్ధగలవారు చదువుటకు తొట్టివైద్యము, సునిశితవైద్యము, ముఖవైఖరీవిద్య మొదలగు 60 గ్రంథములు తెలుగులో లభించును. వానినెల్ల చదివి విద్యార్థులు తమ జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనవచ్చును.

ప్రశ్నలు.

౧. అనామకాస్థులలోని లోపములను సరిచేయుటకు మొట్టమొదట గమనింపవలసిన నియమమేమి?

౨. అనామకాస్థి ముందుకు జరిగినప్పుడు యెట్లు చికిత్స చేయవలెను?

3. అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగినప్పుడు యెట్లు సమీకరింపవలెను?

౪. ప్రక్క యెముకలు దూరమైనప్పుడు యెట్లు సరిచేయవలయును?

౫. ప్రక్కయెముకలు దగ్గిరగా నొక్కుకొని పోయినప్పుడు వానిని దూరముచేయుటెట్లు?

౬. కండరములందలి సంకోచమును యెట్లు సరిచేయవలెను? సంధి బంధనము లావైనప్పుడేమి చేయవలెను?

౭. వెన్నుభాగమున నిలువుగానుండు కండరముల యందలిచ్యుతిని యెట్లు సమీకరింతువు?

౮. నడుము భాగమున పైనను, దిగువను నుండు కండరములయందలి లోపములను యెట్లు సరిచేతువు?

౯. జత్రువు జారిపోయినప్పుడెట్లు చికిత్సచేతువు?

౧౦. యోగాసనము లెవరికి ఉపయోగపడును? యోగాసనములు పనికిరానివారెవరు?

☞ జవాబులు కాకితమునకు ఒకవైపునసే వ్రాయవలెను. కాకితములకు 1, 2 అని సంఖ్యలు వేయవలెను. వానికి గుండుసూదిగుచ్చవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౪ వ పాఠము.

మానసిక చికిత్స

[పైవానికి ముందుపాఠములు ౨౧-౨౧ అని పొరపాటున అచ్చుపడినవి. అవి ౨౨-౨౩ అని చదువుకొనవలెను. ఇది ౨౪ వ పాఠము. ఈపాఠముతో ఈగ్రంథము పూర్తి అగుచున్నది.]

సంపాదకుడు

మానవదేహమునకు గలుగు వ్యాధులకు యెట్లు చికిత్స చేయవలెనో నీవు బాగుగా గ్రహించితివి. మొదట మానవ దేహమున యెముకలు ఏవి యెక్కడనున్నవో, దేహావయవములెక్కడ నున్నవో, అవి యేమి పనిచేయునో, అవి యేల చెడిపోవునో, చెడిపోవునప్పుడు యేబాధలు కలుగునో తెలిసికొంటివి. వానిని నివారించుటకు జల, సూర్యకిరణ, వ్యాయామము, మర్దన, పథ్యచికిత్సలను తెలిసికొంటివి. మరియు కశేరుకాచికిత్స, అస్థిసమీకరణాది చికిత్సలను నేర్చుకొంటివి. ఇక ముందు నేర్చుకొనవలసినది పైవానికన్న చాలభిన్నమైనది. ఏమనిన యిదివరకు కంటికి కనుపించు లక్షణములకు ప్రత్యక్షమగు చికిత్సా ప్రక్రియలను నేర్చుకొంటివి. ఈపాఠమున కంటికి కనుపించని మనస్సులోని రోగములను నీమానసికశక్తి వలనను, శాంతశక్తివలనను, నీ మీద రోగికి యేర్పడే గురి (గౌరవము) వలనను మాత్రమే కుదుర్చుట నేర్చుకొన వలసియున్నది.

ఈ వైద్యమును యితరులకు ప్రయోగించుటకు ముందు నిన్ను నీవు బాగుచేసుకొనవలెను. నీవు బాగుపడినగాని యితరులను బాగుచేయజాలవు. ముందు నీలోనున్న రోగములనెల్ల నీమానసిక శక్తిచే పోగొట్టుకొనవలెను. నీవు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యమును పొందినగాని నీమనస్సు నిర్మలముగానుండదు. నిర్మలమైన మనస్సుతో గాని యితరుల మనస్సంబంధమైన రోగములను పోగొట్టజాలవు.

ఇది చాల పెద్దవిషయము. దీనినిగురించి గ్రంథ రాజము లున్నవి. ఇక్కడ మిక్కిలి కొద్దిగా మాత్రమే వ్రాసెదము. ఈశక్తిని ప్రయోగించుటకు ముందు మానసిక శాస్త్రము నేర్చుకో వలెను. తరువాత నాడులను గురించియు వాని నిర్మాణము నడకను గురించియు నేర్చుకొన వలెను. నీయందుండెడి "ఇచ్ఛాశక్తి" (Will power) వృద్ధిచేసుకొనవలెను. ఈ పరిశోధన అపారమైనది. ఈవిద్యయొక్క లోతును యెవరును కనిపెట్టలేరు. అగమ్యమైనది. అయినను యెంతనేర్చుకొనిన అంతఫలమును తప్పకఇచ్చును. అందువలన భీతిని బొంద నవసరములేదు. ఆ విద్యను నేర్చుకొనుటకును ప్రవీణుడగుటకును అవసరమైన ప్రారంభజ్ఞానమును ఉత్సాహమును మేమీపాఠమువలన గలిగించెదము.

నిజమునకు ప్రకృతి వైద్యులేగాక ప్రతిమానవునికి మానసికశాస్త్రము తెలిసియుండవలెను. అది తెలిసియుండని మనిషి యే మంచి పనికిని ప్రయత్నము చేయడు. ప్రయత్నసాధ్యమైన

ఫలము లతనికి లభింపవు. అలవాటులు, ప్రవర్తన శీలి, మతము, సంఘము - వీనియన్నిటియందును అతనిగతి అధోగతియే. అతనికి ఇచ్ఛాశక్తి కూడ పనిచేయదు. చివరకు రోగము సయితము కలుగును. ఈ విషయమును చాలా మంది యెరుగనే యెరుగరు. పాఠశాలలోగాని, కాలేజీలోగాని, మనము యెచ్చట చదివియున్నను మాకు లెక్కలు, జాగ్రఫీ, హిస్టరీ, సైన్సు, సివిక్సు, తెలుగు, యింగ్లీషు మొదలగునవే నేర్పినారుగాని "ఇచ్ఛాశక్తి" అనునది యొకటి గలదనియు, దానిని వృద్ధి బొందించుకొనిన అనేక ప్రయోజనము లున్నవనియు మనకు బోధించియుండ లేదు. ఎన్ని సంవత్సరములు చదివినను మానసికశక్తిని యిచ్ఛాశక్తిని వృద్ధిబొందించుకొను శాస్త్రము లచ్చట బోధింపరు. ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధిబొందని వాని కెందును జయముచేకూరదు. ధనముగాని, యశముగాని, ఐహికసుఖములుగాని, ఆముష్మిక సుఖములు గాని రావలెననిన "ఇచ్ఛాశక్తి" బలపడియే తీరవలెను. నీయందాశక్తి బలపడిననాడే నీవు నీరోగుల ఆరోగ్యమును బలపరచగలవు. అది మిక్కిలి పడినయెడల యే చికిత్సా ప్రక్రియలు చేయనక్కరలేదు; నీవు కోరిన యెడల నీదర్శన మాత్రముననే రోగములు పారిపోవును. కనుక యిప్పుడే "ఇచ్ఛాశక్తి"ని రగుల్కొల్పుము. నీవు కోరినంతనే నీదేహమునందాశక్తి ప్రవేశించినది. ముందు నీభావనాబలమున దానిని వృద్ధిపఱచుము. నీవు ఆరోగ్యవంతుడవైతివి. నీయందు యిచ్ఛాశక్తి దగులుకొనినది. నీ విప్పుడు రోగుల రోగములను నివారింపగలవు.

నీయందాశక్తియున్నది. సహస్ర సూర్యుల కాంతితో నీయందాశక్తి ప్రకాశించుచున్నది. నీవు కోరిన ఆశక్తి నీకు త్రోవచూపగలదు. నమ్ముము. భావనచేయుము. "నేను చేయగలను. చేసితీరెదను" అని యేపనిని గురించియైనను గట్టిగా కోరెదవేని నీవా పనిని చేసితీరగలవు.

ప్రపంచమున అనేకులు కాలవశులై గాలిలో గట్టిపోచవలెను, నీటిమీద చిన్న కొయ్యముక్క వలెను త్రోవతెలియక అటునిటు కొట్టుకొని, నిరర్థకులై నశించిపోవుట మనము చూచుచున్నాము. కాని కొంచెము కాలు నిలువ త్రొక్కుకొని తన శక్తిని తాను తెలిసికొనిన వాడే కొంచెము నాయకుడగుచున్నాడనియు మనము తెలిసికొనుచున్నాము.

ఎప్పుడైతే "నేనుచేయగలను, చేసితీరెదను" అని గట్టిగా భావించుచున్నావో, నీవు అపజయములను లెక్కచేయక, కష్టములను సహించి, దేహాయాసమును పాటింపక, నీవాపనిని చేయగలుగుచున్నావు.

ఈఇచ్ఛాశక్తిని బలపరచినకొలదిని అదినీకు అభ్యాసమైపోవును. అభ్యాసమైన తరువాత నీవు "ఇచ్ఛ" గించినదెల్ల అయితీరును. ఈసంగతి ఇంకను బాగుగ బోధపరుచుటకు ప్రయత్నించుచున్నాను. మనస్సు రెండువిధములు: వ్యక్తమని, అవ్యక్తమని. వ్యక్తమగుమనస్సుతో మనము వివేచనచేసి యేదిచేయవచ్చునో యేది చేయరాదో నిర్ణయించి ప్రతిపనియును చేయుచుందుము: నడచుట, కూర్చుండుట, వినుట, చూచుట, చదువుట, ఉపన్యసించుట మొదలగునవి. అవ్యక్తమగు మనస్సు మనకు తెలియకుండనే కొన్ని పనులను చేయును. తినినఅన్నమును జీర్ణము చేయుట, రక్తమును అభిసరింపజేయుట, హృదయమును స్పందింపజేయుట మొదలగునవి. ఇట్టిరెండు పక్షములుగల మనస్సునందు "ఇచ్ఛా

శక్తి యిమిడియున్నది. లోపలనున్న ఇచ్ఛా శక్తి బలపడిన యెడల దానికిలోబడి మనస్సు యింకను బలముగా పనిచేయును.

అవ్యక్తమగు మనస్సు ఇచ్ఛకులోబడి పనిచేయ నారంభించినతోడనే అది హృదయాదులను స్పందింపజేయుట మొదలగు పనులతో సరిపుచ్చుకొనక యింక నెన్నియేని పనులనుచేయ నారంభించును. వ్యక్తమనస్సుచేయు పనులనుగూడ తానే చేయును. అవ్యక్తమనస్సుయొక్క శక్తి అపారమైనది. దానితో పోల్చినయెడల ఒకరాతికిని కొండకును యెంతభేదమున్నదో వానిరెంటికిని అంతభేదమున్నది. మనము తెలిసిచేయుచున్న పనులు దానిముందు అణుమాత్రములు.

అభ్యాసవశమున మనము కొన్నిపనులు చేయుచుందుము. అప్పుడు మనస్సు అనగా వ్యక్తమగు మనస్సు యేమియు పనిచేయదు. అదేఅభ్యాసములేనివారు చేయునప్పుడు వ్యక్తమగు మనస్సు యెంతోపనిచేయవలసియుండును. అభ్యాసమైనంతనే వ్యక్తమనస్సునకు ఆ శ్రమలేకుండ పోవును. మంచి సంగీతపాటకుడు చక్కని రాగమును ఆలాపనచేయును. వానిమనస్సు యెక్కడనో ఆలోచించుచుండును. రాగము తప్పిపోదు. మధురముగాగూడనుండును.ఆరాగము పాడుటలో తప్పులుపోవునేమోయని ఆ మనస్సు శ్రమపడదు. దానిని మనము అభ్యాసమనెదము. ఇట్లే అవ్యక్తమగుమనస్సు యెన్నియేనిపనులను జేయును అది చేయగల పనులకు మితిలేదు.

ఏపనులునీవు అభ్యాసముచేతువో అవియెల్ల అవ్యక్తమగు మనస్సు నిర్వర్తింపగలదు. అట్లగుటవలన నీవుఅవ్యక్తమనస్సును పరుండబెట్టి నిద్రబుచ్చెదవేని నీకు యేపనియును అలవికాదు.

ఇచ్ఛాశక్తి వ్యక్తావ్యక్తమగు యీ మనస్సు లోపల నిమిడియుండును. ఇచ్ఛాశక్తి ఇంకొక పనిగూడ చేయగలదు. నీవు మనస్సునకు ఆదేశము నిత్తువేని ఆపిచ్చిమనస్సు తదనుగుణముగనే పనిచేయును. "అహం దేవోనచాన్యోస్మి నదేహం నచశోకభాక్ । సచ్చిదానంద రూపోహం। నిత్యముక్తస్వభావవాన్॥" అని ఆదేశింతువేని ముక్తి గలదు. "లేక నేను బద్ధుడను. దరిద్రుడను. నిర్భాగ్యుడను."అని ఆదేశింతువేని అట్లేయగుదువు. అవ్యక్తమనస్సు నీ ఆదేశమునుఅక్షరశః నమ్మి తదనుగుణముగ వర్తింప నారంభించును. అందువలన "నేను యీ దినము పాలు త్రాగుచున్నాను. నాకు రేపు పైత్త్యముచేయును. తలనొప్పివచ్చును" అని ఆదేశింతువేని అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని రేపు నీకు కలిగించితీరును. అవ్యక్తమగుమనస్సుఅమాయికమయినది. దానికి వివేచనలేదు. నీవెంత ఆదేశించిన నంతయును నమ్మును. అందువలన ప్రపంచమునందలిదుఃఖితులందరును తమ చెడు ఆదేశముచేతనే అట్లైరి. గొప్పవారెల్ల తమ మంచిఆదేశముచేతనే గొప్పవారైరి. కనుక నీవు ఆదేశించుటలో పొరపడెదవేని నీ జీవితమంతయు దుఃఖభాజనమగును. కనుక సుఖపడదలచిన వారెల్ల మంచి ఆదేశములనే యిచ్చును. అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని వెంటనే ఆచరణలో పెట్టును. ప్రతి అవయవమును తదనుగుణముగ పనిచేయును. మేలు గలుగును. "తథాస్తు దేవతలు తలచుట్టూ ఉంటారు. నాయనా చెడును యెప్పుడూ అనుకోబోకు" మనేది మాతల్లి. అప్పుడు ఆమాటకు యింత అర్థమున్నదని నాకు తెలియదు.

ఆదేశము అంతరంగమని, బహిరంగమని రెండు విధములు. తనకు తాను ఆదేశించుకొనుట అంత

రంగ ఆదేశమనియు స్వీయాదేశమనియు పిలువ బడును. పరుల ఆదేశమునకు పరాదేశమందుము. వంటలక్క పులుసువడ్డించుచూ "గిన్నె కుక్కలాయి పోయింది. పులు సేమన్నా చిలుమూరి పోయిం దేమో" ననును. ఆపులుసు త్రాగినతరువాత కడు పులో వికారము పుట్టును. నిజముగా ఆపులుసు చిలుమూరలేదు. ఆమాట వినని వా రాపులుసు త్రాగినను వారికి వికారము గలుగలేదు. దీని కేమందుము? ఇది పరాదేశఫలమందుము

ఇక్కడనే వైద్యుని ఆదేశము మేలుగాని కీడుగాని చేయగలదు. ఒకవైద్యునియందు రోగికి గురి యున్నది. వైద్యుడు పెదవి విరచి చప్పరించిన యెడల ఆరోగి మరి బ్రతుకడు. చావవలసిన వాడే. సంతోషము కన్నులలో కాన్పింపఉల్లాస పరచు వైద్యునిఆదేశమువలన చచ్చేరోగియైనను బ్రతుకును.

ప్రతి రోగమునకు రోగియొక్క మానసిక స్థితి కారణమైయుండును. కాని యేరోగియును అది మానసిక రోగమని చెప్పిన నమ్మడు. అదిదేహ ములోనే యేదోతినుటవలననో, త్రాగుటవల ననో వచ్చినదని నమ్ముచుండును. అందువలన నతని కది మానసికరోగమని చెప్పి నమ్మింప బ్రయత్నించుట వ్యర్థము. నీవామాట చెప్పితి వేని నిన్నతడు పిచ్చివాడని భావించును. అందు వలన నీవతనితో అతనికి దేహవ్యాధియేననియు రంగునీసాలోని నీరో, కంబళీ చుట్టయో, మర్ద నమో, చలనమో చేసినంతనే ఆబాధ తగ్గి పోవుననియు నాదేశింపవలెను. అవ్యక్త మనస్సు ఆమాట నమ్మును. తదనుగుణముగా దేహమునందలి అవయవములు పనిచేయును. బాధ తగ్గును. ఈ సంగతి. వైద్యునకే నమ్మ కములేనియెడల చేయగలిగిన దేమియునులేదు. అతడుగూడ తాను సంపూర్ణ విశ్వాసముతోనే ఆదేశింపవలెను.

రోగకారణమును నీవు తెలిసికొనుటకు అనేక సంగతులు తెలిసికొనవలెను. రోగియొక్క తల్లి దండ్రులను గురించియును, వానికిగల నమ్మక ములును, వానికి గల భయము, యేగుణము వానికి ప్రీతికరమైనదో మొదలగున వన్నియు తెలిసికొనవలెను.

ఒక డొకకుక్కను చంపినాడు. కుక్కను చంపిన పాపము గుళ్లుకట్టించినా పోదని తరువాత విన్నాడు. దానివలన వాని మనస్సులో క్లేశమా రంభమైనది. రోగము కలిగినది. మిక్కిలి పరి శోధించినగాని వైద్యునకీసంగతి తెలియలేదు. తరువాత రామమంత్రము జపముచేసినయెడల ఆపాపము పోవునని అతనికి నమ్మజెప్పినాడు. రామ మంత్రము ఉపదేశించినాడు. మందుగూడా యిచ్చినాడు. ఎలాగైతేనేమి అతని వ్యాధి నయమైనది.

ఇట్లు నిష్కారణముగా తాము పాపులమైతి మని అనేకులు తల్లడిల్లుచుందురు. వారిచేత సూర్య నమస్కారములు చేయించియో, అశ్వత్థ ప్రదక్షి ణములు చేయించియో, సప్తసర్గసుందరకాండ పారాయణ చేయించియో, నవగ్రహజపము చేయించియో ఆపాప భయము పోగొట్టినంతనే ఆవ్యాధులు నివారణ మగుచున్నవి. ఎన్నివైద్య ములు చేసినను ఆవ్యాధులు నయముకావు. కనుక వైద్యుడు రోగిని బాగుగా పరిశీలించి అతనికి గల చెడువిశ్వాసములను తన ఆదేశ బలమువలనను, సహనశీలముగు తన ప్రేమ వల నను అతనికి విశ్వాసము గలిగించి రోగము నివారింపవలసియున్నది.

దుఃఖము, భయము, అసూయ, క్రోధము మొదలగునవి యెల్ల దేహక్రియలను చెరచి రోగమును గలిగించును. కనుకనే మనవారు వానిని అంతఃశత్రువు లనినారు. సంతోషము, విశ్వాసము, భక్తి, ప్రేమ, దయ, వీనివలన దేహము నందలి అవయవములు బాగుగా పనిచేయును. తినిన పదార్థములు వంటబట్టును. మాలిన్యములు వెడలిపోవును.

మానసిక చికిత్సగూడ ప్రకృతి చికిత్సకుని సరంజామాలో నుండవలయును. మంచిమానసిక చికిత్సకునకు పరిపూర్ణారోగ్యము అవసరము. మానవకాంతి అతనివద్ద నుండవలయును ప్రజలను ఆకర్షించు రూపము స్మితభాషిత్వము నుండవలయును. తన దేహమునందలికాంతశక్తిని కొంత రోగికి ప్రసరింప జేసియైనను రోగనివారణ జేయవలయునను ఆతురత ఔదార్యము నుండవలయును. ఉచితముగాను, ధర్మముగాను గూడ రోగనివారణ చేయు స్వభావముగలిగి యుండవలెను. ధనమే ప్రధానముగా నుండగూడదు. అతని మీద ఆదరణ గలిగియుండుము. ఆదరణ వలనగూడ అనేకుల రోగములు నయమగును. అందువలననే జబ్బుగా నున్నప్పుడు బంధుమిత్రులు పరామర్శ చేయుచుందురు. నీ వెల్లప్పుడును ఉల్లాసముగనుఆనందముగను నుండుము. రోగితో నీవు మాట్లాడినప్పుడు అతడు నీ మాటలను మరగి రోగమును మరచిపోవునట్లు సంభాషింప నేర్చుకొనుము. అతనియందు యెంతో ఆరోగ్యమును గలిగింపగల ధాతుశక్తి యున్నదనియు చికిత్సవలన అది బలపడి రోగమును గెంటివేయుననియు నమ్మజెప్పుము.

ఒక్కొక్క రోగికి ఒక్కొక్క ఆట యనిన యిష్టము. జాగ్రత్తగా కథలు చెప్పుచుండి అతనికి యిష్టమైన ఆటయేదో కనుగొనుము. ఆయా టనుగూర్చిన వివరములను పందెగాండ్రను గురించియు పత్రికలలోనుంచి వినిపించుము. అతని రోగమునుండి అతని మనస్సును దూరము చేయుము. అప్పుడు రోగము దూరమగును.

రోగి తన రోగమును గురించియు బాధలను గురించియు చెప్పును. వానికి అనుగుణమైన జవాబులను చెప్పి వెంటనే వాని మనస్సును రోగమునుండి వేరుజేసి లౌకిక విషయములందు ప్రవేశబెట్టి అందే నిమగ్నముచేయుము. పత్రికలలోని ప్రధాన వృత్తాంతములమీదికి వాని మనస్సును లాగి బంధించుము. అతనికి వ్యర్థములగు వాగ్దానములు చేయవద్దు. సంవత్సరములో నయమగు రోగమును మూడు దినములలో నయముచేసెదనని నమ్మింపవద్దు. అతని తత్వము మంచిదనియు ఒకనెల చూచి చెప్పెదననియు వాయిదా వేయుము. తరువాత యింకొక నెలవాయిదా వేయుము. ఈలోపుగా కొంచెముసుగుణముకాన్పించి, అతనికివిశ్వాసము కుదురును. రోగియొక్క బాధలు వైద్యుని చూచి నంతనే తగ్గినట్లు తోచును. ఆనమ్మకము అతనికి నిలిచి యుండునట్లు అతనిని మాటలతోను, ప్రసంగములతోను బలపరచుము. అతడు పదేపదే నీసాన్నిధ్యమును కోరునట్లు ప్రవర్తింపుము. ధనమునకై పీడింపవద్దు. ధనము యివ్వక ఉండజాలనట్లు అతనిని కృతజ్ఞతా బద్ధునిజేయుము.

నీదేహమునుండి ధాతుశక్తిని రోగికి ప్రసరింపజేసి వానిరోగనివారణ జేయుము. నీ కందువలన కొంచెము ధాతుశక్తితగ్గిపోవును. కాని ప్రతి ఆకులోను, జలములోను, సూర్యకాంతిలోను, గాలిలోను ఉన్న ధాతుశక్తియంతయును నీవు కోరినంత నీలోనికి ప్రసరింప సిద్ధముగా నున్న

దన్న సంగతి మరచిపోకుము. నీవెంతయిచ్చెదవో దాని కనేకరెట్లు నీకదిలభింపగలదు. కోరుము. వచ్చును. నీవు ఆశక్తి ఖర్చుచేయక నిలువ జేయదలచెద వేని మురిగిపోవును. ఖర్చుచేయుచూ సంపాదించుకొను చుండినయెడల నీ శక్తి ప్రవాహోదకమువలె నిర్మలముగా నుండును.

ఉపసంహారము

౨౪ పాఠములలో ప్రకృతి వైద్యమునంతయు మీకు తెలియజేయగలిగితిమని మేమెన్నడు గర్వింపజాలము. ౨౦ సంవత్సరములనుండి అదే విషయమున పరిశ్రమ చేయుచుండినను మేము యిప్పటికిని ఆవిద్యయందు విద్యార్థులమే. జీవితాంతమువరకు విద్యార్థులముగనే యుండ వచ్చును. ఈ ౨౪ పాఠములలోను సోదరునకువలె, బిడ్డకువలె మాకు తెలిసినవిషయములను మీకు సంగ్రహముగా దెలుప బ్రయత్నించితిమి. మాకుగల ఉత్సాహము మీ కెంతచేరినదో మీకే తెలియదగియున్నది. ప్రకృతి వైద్యుడగుటకు యేమిచేయవలెనని యనేకు లడుగుచుందురు. దీని కెవరును సూటిగా జవాబు చెప్పలేరు. నీటిలో దిగనిదే యీతరాదు. ఈత రానిదే నీటిలో దిగదలచనివానికి చెప్పగలవారు యెవరునులేరు. చదివి, మననముచేసుకొని, చేసి, అనుభవము సంపాదించినగాని యెవరును ప్రకృతి వైద్యులు కాజాలరు. అనేక ఉద్గ్రంథములు తెలుగులో నున్నవి. ఇంగ్లీషులో గ్రంథసామగ్రి చాలయెక్కువగా యున్నది. తెలుగులో యింకా చాలాగ్రంథములు ప్రచురింపదలచి యున్నాము. ప్రకృతి పత్రిక అనేక నవీన సిద్ధాంతములను ప్రతి నెలయందును బయటపెట్టుచున్నది. మీరు ప్రకృతి వైద్యమున ప్రావీణ్యమును గణింపదలచినచో వానినెల్ల చదువవలెను. ఈ ౨౪ పాఠములలోను ప్రకృతివైద్యమన నేమో తెలియజేసితిమి. వివిధ శాఖలలో ఉద్గ్రంథము లున్నవి. వానినిచదివి ప్రావీణ్యమును సంపాదింప గోరెదము.

ఈ గ్రంథమును మూడు తెగలవారు చదువుచున్నారు. (౧) తమకున్న లోకజ్ఞానమును వృద్ధి చేసుకొనదలచినవారు. (౨) ఇదివర కీవిషయము లను చదువక యిప్పుడే చదువుచు ఇందు ప్రావీణ్యమును బొందదలచినవారు. (౩) ఇదివరకే ప్రకృతిచికిత్సకులుగా నుండి తమకున్న జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనదలచినవారు.

ఇందు ఒక్కొక్క తెగవారికి ఒక్కొక్క విధమగు సలహా యివ్వవలసియున్నది.

ఇందు మొదటి తెగవారికి మేము చెప్పునదే మనగా ప్రతిరోగమునకు మందో, ఇంజెక్షనో, కోతయో, కాలుపో చేసినగాని నయముకాదనే భ్రాంతిలో నున్నారు విద్యావంతుల మనుకొనేవారు. వారిలోకొందరైనను ఆరోగ్యమునుగురించి కొంచెమైనను యెరిగియుండుట అవసరమే. అందరికిని తెలిసిననాడు ప్రపంచమంతయు సుఖపడును. వేల తరబడిగా అమ్మబడుచున్న పత్రికలలో ఒకదానియందేనియు ఆరోగ్యవిషయిక వ్యాసము లుండుటలేదు. ఆరోగ్యవిషయికమైన గ్రంథములును తెలుగులో తరుగుగానే యున్నవి. ఈ పరిస్థితులలో తామీవిషయమును తెలుసుకొనదలచుట చాలసంతోషదాయకమైనవిషయము.

రెండవ తెగవారికి మాసలహా యేమనిన:—

ఈ విషయములు చదివినవారికి సర్టిఫికేట్ యిచ్చెదరా? డిప్లొమా యిచ్చెదరా? ఏదైన బిరుదమిచ్చెదరా యని యడుగుచుందురు. ఇంతవరకును ప్రతివారును తాము వైద్యులుగా చలామణి అగుచున్నారు. నెమ్మదిగా గవర్నమెంటు

వైద్య కళాశాలలలో తరిబీయతుకాని వారు వైద్యము చేయుటకు వీలు లేని రోజులు రావచ్చును. అప్పుడు "లా" ను ఉల్లంఘించుటకు యెవరును సాహసింపరాదు. అప్పుడు ఆరోగ్యమును గురించి సలహాయిచ్చు వారుగా మాత్రమే చలామణి కావలెను. లేదా స్వాభావిక జీవనమును అలవాటు చేయు వారుగా చలామణి కావలసినదేగాని వైద్యుడను పేరుపెట్టుకొనుటకు వీలుండక పోవచ్చును. అప్పుడు పై పేరులతో మీరు చికిత్సావిధానములన్నియు జేయవచ్చును. దానికి యెవరి ప్రతిబంధకమును ఉండనవసరముండదు. ప్రకృతిధర్మవేది అనుపేరు సర్వ దేశములందును నిరోధములు లేకయే చలామణి కాగలదు. గాక, ప్రకృతి వైద్యుడుగానే చలామణి కావలచిన యెడల ప్రభుత్వము వారి వైద్య కళాశాలలలో వైద్యుడని సర్టిఫికెటు పొందినవానిని తోడు చేసుకొని వానితో కలసిమెలసి యుండి వాని పేరుతో వాని అండను వైద్యము చేయవలసి రావచ్చును. ఇప్పుడైనను డాక్టరు అని పేరు పెట్టుకొనుటకు వీలు లేదు.

మూడవ తెగవారికి మాసలహా యేమనగా:—మాపాఠములను చూచినప్రకృతిచికిత్సకు లనేకులివి చాల ఉపయోగకరములుగా నున్నవని వ్రాయుచున్నారు. దానికి మేమానందమును బొందు చున్నాము. మీరు తోడి ప్రకృతి వైద్యునికి గల జ్ఞానమును గురించి యెవరితోను చెప్పవద్దు. ఒకడు తక్కువవాడని నీవు చెప్పెదవేని వైద్యము మొత్తము మీదనే ప్రజలకు విశ్వాసము తగ్గిపోవచ్చును. డబ్బుయీయలేని రోగులను పీడించి బాధింపవద్దు. అదివైద్యమునకే ముప్పుతెచ్చును. కనుక సహనముతోను, ఔదార్యముతోను, సేవాదృష్టితోను ప్రజల రోగములను బాపి, మీరు సుఖపడవలసినది. ఇంకను యెంతో నేర్చుకొనవలసి యున్నదను సంగతి మరువవద్దు.

నీ ఆఫీసును శుభ్రముగ నుంచుకొనుము. ఆఫీసులోనికి గాలి, వెలుతురు బాగుగా వచ్చునట్లు చూచుకొనుము. సౌందర్యవంతులయొక్కయు దృఢగాత్రుల యొక్కయు, ఆరోగ్యవంతుల యొక్కయు పటములను ఆఫీసు గోడలకు తగిలించుము. అస్థిపంజరముల పటములను, రోగుల బొమ్మలను ఆఫీసులో వ్రేలాడదీయకుము.

నీ ఆఫీసులో కూర్చుండి నంతనే రోగములు నయమగునని వారు భావించునట్లుండవలయును. నీ సాన్నిధ్యము వారికి ఉల్లాసము గలిగింపవలయును. నీవు చేయు చికిత్సలవలన వారికి రోగములు నయమగుటయే నీకుప్రకటన (Advertisement) గా నుండవలెను.



సంవత్సరచందా రు 3-0-0. రిజిస్టరుడు నెం. M. 1424

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	జూలై 1936	సంచిక 7

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు - బెజవాడ

నాలుగవ ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము, మదనపల్లె.

1936 సం. మే నెలలో జరిగినది.

ఇందు 8 మంది అధ్యాపకులు
31 మంది విద్యార్థులు
30 మంది రోగులు
20 మంది అతిథులు

కొన్నివందలమంది ప్రేక్షకులు పాల్గొనిరి.

రు 604-8-0 వసూలు చేయబడినవి.

రు 524-8-0 కర్చుపడినవి.

రు 80-0-0 మిగిలినవి.

1 రు ప్రకృతి ధర్మవేద
1 రు ప్రకృతి వైద్యాచార్య
19 రు ప్రకృతి చికిత్సక పట్టములను పొందిరి.

ఇందు ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షలో 3 రు స్త్రీలు కృతార్థులైరి. ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షలో తెలుగురాని 3 రు ఇంగ్లీషులో జవాబులువ్రాసి పట్టములను పొందిరి.

పూర్వచరిత్ర

తెలుగుదేశమున, కూనే వైద్యము అచ్చటచ్చట వాడుక చేయబడుచుండెను. డి. వి. శాస్త్రిగారు కూనే గారి రోగారోగ్య వివేకము అభినవ వైద్యశాస్త్రము ముఖవైకారీవిద్య అను 3 గ్రంథములను తెనుగు చేసి ప్రచురించిరి. ఆ గ్రంథములను చదివి తెనుగువారు కూనే వైద్యమును అభ్యసించుచుండిరి. 1919 నాటికే ఆగ్రంథములు పూర్తిగా ఖర్చు అయి ప్రతులు దొరకని స్థితి యేర్పడినది. జర్మనీ అమెరికా మొదలగు దేశములందు ప్రకృతివైద్యము శాఖోపశాఖలుగావృద్ధిపొందుచుండెను. ఆ విజ్ఞానమువంతయు తెనుగువారికి నేర్పుట హనుమయ్య గారి ఉద్దేశము. మరియు ప్రకృతి వైద్యమువలన మాత్రమే బానిసత్వము పూర్తిగా తొలగగలదనియు మందులు, యింజక్షనులు వాడవలసినంతకాలమును మానవునికి స్వేచ్ఛ సంపూర్తి కాజాలదనియు, ప్రకృతి జీవనము ఆత్మోపలబ్ధికిమార్గమనియు వారినమ్మకము. ఈ విషయములను ప్రచారము చేయుటకై వారు అంతకుమునుపే చాల శ్రమ పడుచుండిరి. వారుపంపిన ఆరోగ్యవిషయిక వ్యాసములను పత్రికాధిపతులు ప్రచురింప నిరాకరించుచుండిరి. అట్టి తరి వారికి స్వంతపత్రికలు ప్రచురించు ఆవశ్యకత పూర్తిగా గోచరించి, ఆకొరంతను పూర్తి జేయుటకై విశ్వప్రయత్నమును జేసిరి.



శ్రీ॥ శ్రీ॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, పత్రికాస్థాపకులు.

ప్రకృతి పత్రిక

అప్పుడు 1919 ఆగష్టునెలలో వారు ప్రకృతిపత్రికను ప్రచురింప నారంభించిరి. ఆ పత్రికాప్రచారమువలన తెలుగు దేశమునందు ఈవైద్యము వ్యాపింపసాగెను. తరువాత కొందరు ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములను వ్రాసి ప్రచురించిరి.

ప్రకృతివార్షికోత్సవముల సమయములందు ఫలభోజనముల యేర్పాటుచేసియు ప్రకృతిచికిత్సా విషయిక ఉపన్యాసముల నొసంగియు యీ విద్యను ప్రచారము చేయుచుండిరి.

ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతిధర్మ ప్రచారకసంఘము

తరువాత ఈ విజ్ఞానమును మరింత వ్యాపింప చేయు నుద్దేశముతో తెలుగుదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన ఒక సంఘమును స్థాపించిరి. దానికి ఆంధ్రరాష్ట్రీయప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘము అని పేరు. ఆసంఘముయొక్క ఉద్దేశములు ఈ క్రిందవ్రాయబడిన విధముగానున్నవి.

(1) సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుడును నిత్యమంగళస్వరూపుడు నగు భగవంతుని యనంతశక్తియే "ప్రకృతి" యన

బడును. నిఖిలలోకముల సృష్టిస్థితిసంహారము లీ శక్తి కార్యములు. ప్రకృతికృతమంతయు భగవదుద్దిష్టమే యగుట సర్వభూతములకు పరమశ్రేయఃప్రదము. ప్రకృతి యొక్క ధర్మమును, దానిగమనమును యథార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతిజీవునకు బ్రధానకర్తవ్యమును బరమకళ్యాణము లని ప్రకృతి జీవనసిద్ధాంతము.

పై సిద్ధాంతముయొక్క యాథార్థ్యమును సర్వప్రయత్నములచే లోకమునకుబోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపజేయుట మరియు క్రమమగు ప్రకృతిధర్మాచరణమును దెలిపి దాన గలుగు నుత్కృష్టఫలమును జనులకు స్వానుభవవిదిత మొనర్చుట.

(2) దుఃఖముయొక్క మూలకారణమును దాని యాథార్థ్యమునుగూర్చియు, దుఃఖనివర్తకములును, ప్రకృతి సిద్ధములునగు మార్గముల గూర్చియు బరిశీలనమును బ్రోత్సహించుట.

(3) స్వాభావికజీవనధర్మముల గూర్చియు, ఔపచారికములగు నిరౌషధనిశ్శస్త్ర ప్రాకృతచికిత్సా విధానముల గూర్చియు పరిశీలనమును బ్రోత్సహించి, తన్మూలమున సత్యమగు స్వాస్థ్యశాస్త్రమునకు బరిపూర్ణత నొసంగుట.

(4) భారతీయ ప్రాచీన ప్రకృతిచికిత్సా విధానము లనబరగు నానాయోగభేదముల సిద్ధాంతములను సాధనప్రక్రియలను పరిశీలించి సమన్వయించి యుద్ధరించుట.

(5) దుఃఖనిరోధకములు లేక నివారకములునగు ప్రపంచమునందలి నానాప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియావిధానములను, ఆచారములను, అభ్యాసములను, సాదర్శ విమర్శముగ బరీక్షించి అందొక వేళ లభింపగల ప్రకృతిచికిత్సామర్మముల గ్రహించుట.

(6) ప్రకృతిధర్మపరిజ్ఞానమును ప్రకృతిజీవనకళ్యాణమును జనులు బడయునిమిత్త మవసరమగు వివిధకార్యముల నొనర్చుట. అందు ముఖ్యముగ -

(అ) పత్రికాముఖమునను, గ్రంథములు, కరపత్రములు, ఉపన్యాసములు మూలమునను సాధ్యమగుచో నాదర్శ యోగ్యములగు విద్యాలయములనుస్థాపించియు ప్రకృతిజీవనసిద్ధాంతమును, మరియు వివిధనిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రకృతిచికిత్సావిధానములను బోధించుట.

(క) గ్రంథాలయములను స్థాపించి ప్రకృతిసిద్ధాంతబోధకములగు గ్రంథముల నందు నెలకొల్పుట.

(చ) రోగవిమోచనమును గాని పవిత్ర విశ్రాంతజీవనమునుగాని కోరువారి సౌకర్యార్థము ఆరోగ్యసదనములను, ఫలారామములను, తపోవనములను, యోగాశ్రమములు మున్నగువానిని అనుకూలప్రదేశములందు నెలకొల్పియు, ప్రకృతిచికిత్స మూలమున నాధివ్యాధుల నివర్తింపజేసియు బ్రకృతిజీవనప్రభావము లోకమునకు ప్రకాశింపజేయుట.

(ట) సంఘవిధులకు లోబడి యనాథశరణాలయములను నెలకొల్పి, అందు దిక్కులేనిపిల్లలను జేర్చి ప్రకృతిధర్మానుగుణ్యముగ బోషించుట.

(త) ప్రకృతిధర్మప్రచారమునకు తమయావత్కాలమును వినియోగించి పాటుపడు సేవకబృందమును నిర్మించి పని చేయుట.

(ప) వీలగుచోట్ల నెల్ల సంఘములను స్థాపించి వానిని యీ మాతృసంఘమునకు శాఖాసంఘములుగ జేర్చికొనుట.

మొదటి సేవకసంఘము

౧ గంధం వేంకటకృష్ణరావుగారు, బి. ఏ.
౨ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు
౩ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు
౪ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు
౫ కందుకూరి వటుకభైరవమూర్తిగారు బి. ఎ.
౬ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు
౭ సి. చంద్రశేఖరరెడ్డిగారు జి. డి. ఏ.
౮ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు
౯ గూడూరి రామచంద్రరావుగారు
౧౦ జ్ఞానాంబగారు
౧౧ శృంగారపు కోటమ్మగారు

ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్యసభలు

ఆంధ్రదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన యీ సంఘముయొక్క వార్షిక సభలు ప్రకృతి వార్షికోత్సవములతో పాటు వివిధపట్టణములయందు జరుపబడుచుండెను. మొదటమొదట 1, 2 దినములలోనే సభలు ముగియుచుండెడివి. పోనుపోను ఆ సభలు 3 దినములు జరుపబడుచుండెను. అప్పుడు ప్రకృతివైద్యమునుగూర్చిన ఉపన్యాసములు ప్రజలు విన కుతూహలమును జూపుచుండిరి. 3 దిన

ములు కలిగి ప్రకృతివైద్య ప్రచారమునకు చాలియుండ లేదని ఆలోచించినది. ప్రజలును అట్లే భావింపసాగిరి. 3 దినముల సభలలో విషయముయొక్క సంపూర్ణ అనుభవమును కలుగజేయుటకు సాధ్యము కాదనియు ఆ సభలవలన విషయ పరిచయము మాత్రమే కల్గుననియు రూఢిపడినది.

అందువలన బోధనకొఱకై ఇంకొక విధమగు సభలు చేయ అవసరము గోచరించినది.

ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము

1932 వ సం॥ సెప్టెంబరు ప్రకృతిపత్రికయందు ఇట్లు ప్రచురింపబడినది :—

''1933 వ సం॥ మార్చి 1 వ తేది మొదలు 30 వ తేదీ వరకు ప్రకృతి రమణీయకమగుప్రదేశమున ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము జరుగును. ప్రకృతివైద్యులు ప్రకృతి విద్యార్థులకు తర్ఫీదు నిచ్చెదరు.'' 1932 వ సం॥ అక్టోబరు నెల సంచికలో శిబిరవాసులందరు ఫలహారమునే భుజింపవలయుననియు రోగులకు ఉచితముగా సలహా యివ్వబడుననియు ప్రచురింప బడినది డిశంబరుసంచికలో శిబిరమునందు బోధించు విషయవివరణ కలదు. మరియు అందు యిట్లు కలదు,

''ప్రకృతి వైద్యులు ఆంధ్రదేశమునందు పలువురున్నారు. ......వారినందరిని ఒకచోట సమావేశపరచి, వారందరి యొక్క అనుభవములను సమన్వయపరచుట అవసరమై యున్నది. మొదట ఆహారవ్యయములు ఎవరికివారే అచ్చుకొనవలయునని నియమింపబడినను పోనుపోను అది యుక్తమైనపద్ధతి కాదనియు యెట్లైనను శ్రమచేసి ఉచితముగానే విద్యార్థులకు ఆహారవసతులను గలిగించుట అవసరమనియు గ్రహింపబడినది.''

తదనుగుణ్యముగ 33 వ సంవత్సరం మార్చి ప్రకృతిపత్రికలో ఇట్లు ప్రచురింపబడినది. ''అమలాపురం తాలూకా బోర్డుయొక్కయు, కోనసీమ సెంట్రల్ కోఆపరేటివు బ్యాంకుయొక్కయు అధ్యక్షులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణవలన ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము కోనసీమయందు ప్రకృతి రామణీయకముగల సుందర తరుచ్ఛాయలందును, గోదావరియొడ్డున 1935 సం॥ మే నెలలో జరుగును..........ప్రకృతివైద్య శిక్షణనిచ్చి 40 మంది విద్యార్థులకు ప్రకృతిసిద్ధమగు ఆహారము ఉచితముగా నొసంగబడును............ ఫలాదులను మాత్రము తినియుండజాలమని భీతిల్లనక్కరలేదు. ఎన్నియో వత్సరములనుండి ఫలాదుల సేవించుచు బలారోగ్యానందముల గాంచియున్న ప్రకృతిచికిత్సకులు కొందరు శిబిరమును



చెందుకూరి ఆంజనేయులుగారు యోగాసనముల వేయుట.

నడుపుదురు. అట్టి యాహారమును సక్రమముగా భుజించు వారలకు నీరసము గలుగ దని తెలుపుచున్నారము. ప్రకృతి సిద్ధమగు కేవల ఫలహారమును తిని యుండజాల మనువారును, తిని యుండజాలనివారును యథార్థముగా ప్రకృతిచికిత్సకులుకారు" ఈ విధముగా ప్రకృతిశిబిరము యొక్క అభిప్రాయము పరిణామమును పొందినది. దీనికి మూలము నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యగారు, పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు. వారే శిబిరమును భావించి రూపము నిచ్చిరి. దానికి డా॥ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, డా॥ పాలపర్తి నరశింహారావుగారు, డా॥ దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారు, డా॥ దివి రంగాచార్యులుగారు, డా॥ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, డా॥ జ్ఞానాంబగారు, శ్రీయుత మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు పంతులుగారు తోడుపడిరి. బ్రహ్మశ్రీ శిష్ట్ల సీతారామయ్య జ్యోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగార్లు సూర్యనమస్కారములు నేర్పుచుండిరి.

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తు

శిబిరములోని అధ్యాపకు లందరునుకలసి ఒకసంఘమును స్థాపించిరి. దీనిని అప్పటికే రిజష్టరై వ్యాప్తమైయున్న భారతప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘమునకు అనుబంధముగా నేర్పరచిరి. ఇట్లు ఏర్పరచబడినసంఘమునకే ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తు అనిపేరు.

పరిషత్తు ఉద్దేశములు

1 ప్రకృతిజీవనవిధానము దైహిక, మానసిక ఉన్నతిగలుగుటయేగాక ఆత్మోపలబ్ధిక మార్గదర్శి యని ప్రబోధించుట.

2 అందుకు జీవనవిధానమును ఔపచారికములగు నిరౌషధ నిశ్శస్త్రచికిత్స లత్యవసరమని నిరూపించుట.

3 జీవనవిధానమును బోధించుటకు అవలంబించుటకు అవసరమైన విజ్ఞానము నొసగుట.

ఈపరిషత్తుయొక్క విద్యావిధానము

విద్యావిధానము 3 సం॥లలో ఇచ్చుటకు ఏర్పాటు జరిగినది. ఈ కాలములోపల ప్రకృతిజీవనవిద్యావిధానమంతయు పూర్తియగును.

తొలిసంవత్సరము ప్రకృతిచికిత్సలయందలి సామాన్య విజ్ఞానముమాత్రము కలిగింప బడును. ఈ పరీక్షయందుత్తీర్ణులైనవారు "ప్రకృతిచికిత్సక" పట్టమున కర్హులై యుందురు. వీరు ప్రకృతివిద్యాచార్యులిచ్చెడి చికిత్సాక్రమము నాచరణలో బెట్టుటకే అర్హులైయుందురు. రెండవసంవత్సరములో పై శాస్త్రములయొక్క శాస్త్రీయజ్ఞానము బోధింపబడును. వీరు కృతార్థులు కాగానే నిదానచికిత్సాభాగములయందు సమర్థు లగుదురు. వారికి "ప్రకృతి వైద్యాచార్య" బిరుదము సమర్పింపబడును. మూడవసంవత్సరమున తాము గ్రహించిన విద్యయందు పూర్ణప్రజ్ఞగలవారై ప్రకృతిశిబిరములు (Colleges) నడుపుటకును యితరవిధముల ప్రకృతిధర్మ ప్రచారములు చేయుట కవసరమైన విజ్ఞానమునంతను గణింతురు. వీరికి "ప్రకృతిధర్మవేది" పట్టమును ప్రసాదింతురు!

పరిషత్తు నిర్మాణము

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తునకు బెజవాడ కార్యస్థానముగ నిర్ణయింపబడినది.

శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, అధ్యక్షులు (Chanceller)

పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, ఉపాధ్యక్షులు. శిబిరాధిపతి. (Vice-Chanceller)

నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, వ్యవస్థాపకుడు. (Registrar)

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య పంతులుగారు, అను వ్యవస్థాపకుడు. (Assistant Registrar)

సలహాసంఘసభ్యులు:—వాడపల్లి మురహరిరావు, దువ్వూరి రామకృష్ణరావు, బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు, పాలపర్తి నరశింహారావు, దివి రంగాచార్యులు, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, జ్ఞానాంబ, సీతారామ అవధూతగార్లు. ఈపరిషత్తుయొక్క వ్యవహారములన్నియు శిబిరాధిపతియొక్క తుదినిర్ణయమునకు లోబడియుండును.

"ప్రకృతి చికిత్స" పరీక్షకు

పఠనీయవిషయములు (మొదటిసంవత్సరము)

1 శారీరశాస్త్రము:—జీర్ణమండలము, నాడీమండలము, రక్తాభిసరణము, శ్వాసాశయములు, మూత్రపిండములు, త్వక్కు పురీషనాళము, జ్ఞానేంద్రియములు, మెదడు.

2 ఆరోగ్యశాస్త్రము:—దినచర్య, ప్రార్థన, స్నానము, వస్త్రధారణము, సూర్యకాంతి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి,

గాలి, నీరు, ఆహారము, నిద్ర, దాంపత్యధర్మములు, గర్భధారణము, బాలింత, శిశుపోషణము, గృహనిర్మాణము, ప్రథమచికిత్స.

3 జలచికిత్స:— ఆర్షగ్రంథము లేమిచెప్పినది, జలముయొక్క వివిధోపయోగములు, కట్లు, స్నానములు, జల్లులు, ధారాస్నానములు, వస్తి, జలపానము, రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము, కూనేచికిత్సలు.

4 ఉపవాసచికిత్స:—ఉపవాసము యెవరు యెప్పుడు యెందుకు జేయవలయును? ఉపవాసకాలమున తీసికొనవలసిన జాగ్రత- యెవరు ఉపవాసమును జేయగూడదు? అనువిషయములు.

5 సూర్యకిరణచికిత్స:— సూర్యోపాసన, ప్రతిరక్తబిందువు ఒకసూర్యుడే: సూర్యకాంతియందలి రంగులు, వానిలోపమువలన దేహమునందుగలుగు వ్యాధులు, వానిని నివారించుటకు వర్ణముల యుపయోగము, వర్ణారోపణ జేయుట, వివిధపరికరములు, వానియొక్క వినియోగము, జాగ్రత.

6 ప్రకృత్యభిగమనము:— ఈశ్వరవాణి, సహజపరిజ్ఞానము, బలము, మృత్తిక, వాయువు, వెలుతురు, స్వాభావికస్నానము, మట్టికట్లు, అధ్యయనము, చమురుగలకాయలు, పండ్లు.

7 వ్యాయామశాస్త్రము:—దేహముయొక్క బహిష్కారావయవములు, వ్యాయామమునకును వానికిని గలసంబంధము. వ్యాయామమునందు రక్తమునకు కలుగు ప్రాశుద్ధ్యత, కండరములకు గలుగు జిగివి, వివిధములగు రోగములకు వివిధములగు వ్యాయామములు, వానిని ప్రయోగించు కాలము, విధానము, అధికారము, జాగ్రత.

8 యోగవ్యాయామశాస్త్రము:— అధివ్యాధులందు యోగముయొక్క ఉపయోగము, సౌలభ్యము, షట్క్రియలు, ఆసనములు, ముద్రలు, బంధనములు, వీనియొక్క అవసరము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత.

9 అంగమర్దన:—దేహారోగ్యమునకు చర్మము - కండరములు - నరములయొక్క చివరలు-ధమనులయొక్కయు, సిరలయొక్కయు చివరలు ఎట్లు సహాయము చేయుచున్నది, వానియందలి మాంద్యము ఎట్లు రోగమునకు కారణమగుచున్నది. పిసుగుట - గుద్దుట - చరచుట - గిల్లుట - సాగదీయుట - మెలిపెట్టుట - వీనియొక్క విధానము - ప్రయోగము - అధికారము - జాగ్రత.

10 ఆహారచికిత్స:—అమృతములు, మృతములు, నిషిద్ధములు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, వానియొక్క స్వభావము: దేహనిర్మాణమునందు వానియొక్క తోడ్పాటు, విటమినులు దేహారోగ్యమునకు వానియొక్క ఆవశ్యకత: ధాన్యములు - పప్పుపదార్థములు - చమురుపదార్థములు - కూరలు - కాయలు - పండ్లు - దుంపలు - ఆకులు - వానియొక్క వివిధములగు లవణాదిపరిమాణములు. ఏయే పదార్థములవలన ఏయే రోగములు ఎట్టివారికివృద్ధియగునది: ఏయే పదార్థములవలన ఏయేరోగములు తగ్గునది; వంటవానివలన కలుగు లోపములు, దానియందు కలుగులోపములు, వానిని సవరిసపరచు మార్గములు, వివిధరోగములకు వివిధములగు పథ్యములు.

11 శరీరకోశసమీకరణచికిత్స:— నాడీమండలము, ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నా నాడులు - [illegible] - వాని స్వస్థానములు; స్థానచ్యుతి: రోగము, స్వస్థానస్థాపన - రోగనివారణము.

"ప్రకృతివైద్యాచార్య" పరీక్షకు

పఠనీయవిషయములు. (రెండవసంవత్సరము)

1 అస్థినిర్మాణశాస్త్రము:—అస్థిపంజరము; [illegible]నిర్మాణము; కబంధనిర్మాణము; బాహువులు; హస్తములు; కాళ్లు పాదములు; వెన్నెముక; కపాలనిర్మాణము.

2 శారీరశాస్త్రము:—ప్రధానావయవ నిర్మాణములు, వాని క్రియలు, 1 మెదడు, 2 నాడీమండలము, 3 హృదయము, 4 శ్వాసాశయములు, 5 రక్తవాహికలు, 6 జీర్ణమండలము, 7 చర్మము, 8 మలమూత్రకోశములు, 9 [illegible] 10 ముక్కు, 11 కన్ను, 12 చెవి, జననేంద్రియములు, గర్భోత్పత్తి, పిండక్రమము.

3 ఆరోగ్యశాస్త్రము:—(క) దంపతులు గమనించవలసిన విషయములు. బ్రహ్మచర్యము, వ్యాయామము, సూర్యకాంతి, విహారము, ప్రేమ, సద్భావములు.

(ఖ) గర్భధారణకాలమున గమనింపవలసిన విషయములు, ఆహార విహారములయొక్క మితి, బ్రహ్మచర్యము. సద్భావము.

(గ) ప్రసవము:—గమనింపవలసిన విషయములు. ఆహారము, నిద్ర, దుస్తులు, పురిటిగది, శౌచము, గాలి, వెలుతురు,

(ఘ) సంతానపాలనము:—పాలుచేని పిల్లలు, క్షీరదోహదము, శిశుఆహారములు, దుస్తులు, పరిశ్రమ, విద్య, తెలివితక్కువపిల్లలు, దుర్మార్గపుపిల్లలు.

సునిసిత వైద్యము:—(క) సూర్యోపాసన, శక్తితత్వము, క్రియందలి రెండుభాగములు, శీతశక్తులు, ఉష్ణశక్తులు, రాసాయనిక అనురాగము, ప్రతీకారము, రాసాయనిక సామరస్యము, వర్ణముల అన్యోన్య సంబంధము, వర్ణముకు శక్తికిని గల సంబంధము,శీతమువలన గలుగువ్యాధులు ఉష్ణమువలన గలుగు వ్యాధులు, ఏరంగువలన నేరోగము యమగును? వర్ణమును ఆరోపించు విధములు, ఉపకరణములు, పారిభాషిక పదములు.

ఖ) చికిత్సాభాగము:—శ్వాసాశయవ్యాధులు, జీర్ణాశయవ్యాధులు, గర్భాశయవ్యాధులు, జననేంద్రియ వ్యాధులు, మూత్రాశయవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, నాడీవ్యాధులు. నేత్ర కర్ణవ్యాధుల, ఇతరములు.

జలచికిత్స;— మొదటి సంవత్సరపు జలచికిత్సలకు శాస్త్రీయజ్ఞానము.

6 ఆహారశాస్త్రము:— పదార్థము, శక్తి, జీవము, వికాసము, ఆహారమునందలి విభాగములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, శర్కర, హైద్రజములు, సేంద్రియ ఆమ్లములు, సేంద్రియలోహములు, లవణములు, అమ్లములను తగ్గించు పదార్థములు, అమ్లమును పెంచు పదార్థములు, వైటమినులు, ఆహారము, భూసారము, మానవుని సహజాహారము, ఫలములు, శాకములు, ధాన్యములు, పప్పుపదార్థములు,జంతుపదార్థములు, మాంసాహారములు;ఉద్దీపక పదార్థములు, మత్తుపదార్థములు, ఆహార పానీయములందు కల్తీలు, దుష్టాహారముల వలని నష్టములు, రోగనివారణమందు ఆహారమును గూర్చి వైద్యుల అభిప్రాయములు, సహజాహారములవలన రోగనివారణమగుట, ఆహారముల యందలి వివిధ ద్రవ్యముల పట్టికలు.

7 నిదానశాస్త్రము:— 1 కపాలశాస్త్రము, 2 తత్వములు, మానసిక తత్వము, దృఢతత్వము, కండరతత్వము, పోషకతత్వము, అస్థితత్వము, 3 కనీనికానిదానము. 5 అష్టస్థానపరీక్ష. 5 కశేరుకానిదానము.

శిబిరనియమావళి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన ముఖ్యవిషయములు

౧ శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కాయలుగాని ఆకులుగాని చివరకు ముఖము కడుగుకొను పుడకలుగాని విరువకూడదు.

౨ శిబిరమునకు ఎదురుగాగాని నడి[illegible]నగాని శిబిరమునకు రెండుఫర్లాంగుల దూరమునగాని మలవిసర్జనము చేయరాదు.

౩ ఎవరుగాని గట్టిగా మాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడిన యెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట, ప్రార్థనసల్పుకొనుట మొదలగుపనులకు ఇబ్బందిగా నుండును.

౪ అందరును ప్రతిదినము ఉదయము ౪-౩౦ గంటలకే లేవవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటల తర్వాత మేలుకొనకూడదు.

౫ ఉదయము ౬ గంటలలోపున శౌచము, స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు సూర్యోపాసనకు రావలెను.

౬ ఉదయము ౬-౩౦ గంటలకు పిల్లలకు ఫలాహారము.

౭ ఉదయము ౭ గంటలకు పాఠములు ప్రారంభింపబడును.

౮ ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాతఃకాల పాఠముల ముగింపు.

౯ ౧౦గంటలనుండి ౧౧గంటలవరకు మధ్యాహ్న భోజనము.

౧౦ ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటలవరకు మరల పాఠములు.

౧౧ ౪ గంటలు మొదలు ౬ గంటలవరకు నడక, స్నానము.

౧౨ ౬ గంటలకు సాయంకాల భోజనము.

౧౩ తోటలోనున్న తుక్కునంతను తోటకు ఉత్తరముగా కాలుపటు ఒకేచోట వేయవలెను.

౧౪ విద్యార్థులు యెవ్వరుగాని గురుమహారాజు ఉత్తరువు పొందనిదే శిబిరమును వదలి వెళ్లకూడదు.

౧౫ శిబిరమునకు వచ్చువారందరు తమపేర్లను శిబిరాధిపతికి ఇయ్యవలెను.

౧౬ ప్రతిదినమును విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిర సేవకులుగ నియమింపబడుదురు వారు ఆదినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమము నంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునటుల చూడవలెను.

1933 సం॥ మే నెల 1 వ తేదీ తెల్లవారుజామున పక్షుల కిలకిలా రావములతో 4 గంటలకే మేల్కాంచి, ప్రార్థన గావించి, పిమ్మట శిబిరమునకై వాసయోగ్యమై యెన్నబడిన మామిడితోట దాటి, సన్నవై యిరుగుల పచ్చనిబయళ్ళను, ఇసుకతిన్నెలను గలిగి ప్రకృతిరామణీయకమై, సృష్టికి ప్రతిసృష్టిజేసి అపరబ్రహ్మయని పేరొన్నికగన్న విశ్వామిత్రక్షేత్రమగు గోదావరి పాయ సమీపించి తత్తీరమున కాలకృత్యములదీర్చుకొని, నిర్మల ప్రవాహోదకమున స్నానమాడి శిబిరమునకు నిర్దిష్టమైన మామిడి తోటయందు ప్రవేశ మొనరించి

లిమి. తరువాత శిబిరకులును, గ్రామములోని కొంతమంది పెద్దలును వెంటరాగా వారితోకూడ శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు భజన సల్పుచు నగరసంకీర్తనము జరిపిరి. ఉదార స్వభావులును, దానశీలురును, సహజసుగుణ సంపన్నులును, ప్రకృతి జీవనాభిలాషులును, ప్రకృతిశిక్షాశిబిర వ్యయమునంతయుభరింప బద్ధకంకణు లగు నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు పంపిన కొబ్బరికాయలు అరటిపండ్లు మొదలగు ఫలాహారములను సుమారు పదిగంటలకు స్వీకరించుటతో శిబిరవాసులకు సజీవాహారదీక్ష పుచ్చుకొను టయినది. శిబిరాధిపతియగు గురుమహారాజుగారికి, శిబిర నిర్వాహకు లగు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారికి, శిక్షణా తరగతులకు, స్త్రీలకు ప్రత్యేకస్థలములు చెట్లక్రిందనే నిర్ణయింపబడినపిదప, విద్యార్థులు తమ కిష్టమైన మామిడి చెట్ల గుడారములక్రింద నివాసముల నేర్పరచుకొనిరి.

శిబిర ప్రారంభము. ఆనాడు సాయంత్రము 5 గంటలకు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారిచే "ప్రథమ ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము" ప్రారంభింపబడినది. అధ్యక్షులు తమ యుపన్యాసమునం దిట్లు చెప్పిరి:—

"తమకు చిన్ననాటనుండియు ప్రకృతి ననుసరించుటయం దభిలాష కలదనియు, తమ చిన్ననాటనే తమతండ్రిగారు కొన్న తొట్టివైద్య పుస్తకమును (శర్మగారిది) చదివితిననియు అది మరింత ప్రకృతి జీవనమునందలి యుత్సాహమును యినుమడింప జేసినదనియు, తరువాత తాము బాలభటశిక్షాశిబిరములో మహానంది వెళ్ళినపుడు నిర్జన ప్రదేశములందు మామిడిచెట్లక్రింద పరుండియుండువాడ ననియు చెప్పిరి. ప్రకృతి ఆహారము జనసామాన్యము యొక్క నిత్యజీవితమునకు పనికిరాదని చాలమంది తలతురు. నేను దీని నిజానిజములు కనుగొనదలచి యొకవత్సరము ప్రకృతి ఆహారమును తిని చూచితిని. ఆ కాలమందు నాదేహమునకున్న ఆరోగ్యము, శరీరపటుత్వము, దాంపత్య సౌఖ్యము మరెన్నడును నాకు లేదు. తూనుగుంట్ల రామస్వామి గుప్తగారు కూడ అనుభవముమీద యిదే చెప్పియున్నారు. పదునైదు సంవత్సరములక్రిందట ప్రకృతి పత్రిక బయలుదేరినది మొదలు ప్రకృత్యభిగమనమను పిలుపును మనము వినుచున్నారము. కాని దానిని చవి చూచుభాగ్యమెప్పుడు కలుగునా యని నే నువ్విళ్ళూరుచుంటిని. శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఉదారసహాయము చేతను మీ అందరియొక్క సాహచర్యము వలనను అట్టి సావకాశము నేటికి లభించినది.

ఐనవల్లి మునసబుగారగు శ్రీయుత మద్దింశెట్టి రామయ్యగారు నందనవనం బనదగు తమతోటను మా శిబిరమున కిచ్చుటయేగాక యింకా అనేకవిధముల సాయముచేయుచున్నారు. అందులకై వీరలందరకు మనము కృతజ్ఞులము. ఇట్టి శిబిరములు జరిపినకొలది భారతదేశముయొక్క భావిస్థితి పూర్తిగ మారునని నమ్ముచున్నాను. విద్యార్థులారా! మీరు బహుదూరప్రదేశములనుండి, దీక్షవహించి బద్ధకంకణులై యీవిద్య నభ్యసింపవచ్చియున్నారు ఈ విద్య నేర్చి దేశము నుద్ధరించవలసిన బాధ్యత మీయందున్నది. ఇచ్చట విద్యనభ్యసించినమీదట మీరు యితరుల మీద ప్రయోగించుటకు ముందు ప్రతివిషయమును మీ మీదనే ప్రయోగించుకొని అనుభవము సంపాదించినచో మీ విద్యయొక్క శ్రేష్ఠత హెచ్చగలదు."

పిమ్మట శిబిరాధిపతి యగు డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు శిబిరముయొక్క కార్యక్రమమును గూర్చి ముచ్చటించిరి. గూ॥ సత్యనారాయణమూర్తిగారు (పిఠాపురం, బ్రహ్మసమాజకప్రచారకులు) ప్రకృతిమాతనుగురించి యుపాసనజరిపితనబిడ్డలపై తత్కరుణామృతవృష్టిగురియునట్లు ప్రార్థించిరి. వివిధమండలములనుండి 24 గురు పురుషులును 9 మంది స్త్రీలును విద్యార్థులుగాను, 12 గురు అధ్యాపకులుగాను, 8 మంది ప్రేక్షకులుగాను విచ్చేసిరి.

మే నెల 2 వ తేదీ యుదయమున విద్యార్థులు ముందుగా చదువుకొని వచ్చుటకై ఏర్పరచిన గ్రంథములందు అనగా శారీర ఆరోగ్య శాస్త్రములలోను, తొట్టివైద్యము, జబ్బు చికిత్స మొదలగు వాటితో ప్రవేశపరీక్ష జరిగినది. మధ్యాహ్నము 3 గంటలకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు "సూర్యోపాసన" యను శీర్షికక్రింద గంభీరోపన్యాస మొసగిరి. శిబిరకాలమున 27 తేదీవరకు పాఠములు చెప్పబడినవి. 28 వ తేదీన పరీక్షలు జరిగినవి.

ప్రథమవత్సరశిక్షాశిబిరము ఫలితములు

1933 సం॥ మే నెల 1-వ తేదీ మొదలు 30-వ తేదీవరకు తూర్పుగోదావరిజిల్లా ఐనవల్లి గ్రామమందు శ్రీనడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణక్రింద జరిగిన ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరమందు ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులు:—

ప్రకృతి వైద్యాచార్యులు

1 శ్రీపతి అన్నపూర్ణమ్మగారు
2 గండికోట నారాయణస్వామిగారు

ప్రకృతి చికిత్సకులు

మట రామారావుగారు
త్యంశెట్టి మాణిక్యంగారు
య్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు
లిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు
ళ్లపల్లి శ్రీనివాసులుగారు
పరాజు సత్యనారాయణగారు
మ్మెత్తాల గోపాలరావుగారు
ందాడై శఠగోపరామానుజాచార్యులుగారు
ండమూడి పూర్ణయ్యగారు
ద్దింశెట్టి వెంకటనరసింహముగారు
జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు
అయ్యంకి వెంకటరత్నంగారు
రాఘవరపు మునిస్వామిగారు
నిమ్మగడ్డ కృష్ణమూర్తిగారు
నామగుండ్ల హనుమంతరావుగారు
గుళ్ళపల్లి రాధాకృష్ణమూర్తిగారు
కాశీభట్ల జగన్నాథంగారు
నాదెళ్ళ జగన్నాథంగారు
లక్ష్మీశ్రోత్రి పట్టయ్యశర్మగారు
సంపర కృష్ణమాచార్యులుగారు

ప్రథమవత్సరమందు బోధింపబడిన విషయములు

బోధింపబడిన విషయము.	బోధించినవారి పేరు.	గంటలు
1 సునిశితవైద్యము (సూర్యకిరణాది	} పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు	15
2 తొట్టివైద్యము చికిత్సలు)		9
3 ఆరోగ్యశాస్త్రము		10
4 ఆహారశాస్త్రము	బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాల రావుగారు	7
5 శారీరశాస్త్రము	మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు గారు	7
6 జలచికిత్స	పాలపర్తి నరసింహారావుగారు	14
7 వ్యాయామశాస్త్రము యోగాసనములతో సహా	వాడపల్లి మురహరిరావుగారు దెందుకూరి ఆంజనేయులుగారు చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు	18½
8 కశేరుకాసమీకరణచికిత్స	ప్రొఫెసర్ దివి రంగాచార్యులుగారు	5
9 లవణము - ఆహారము	చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు	3½
10 ప్రకృత్యభిగమనము	నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారు	8½
11 ఆధ్యాత్మికచికిత్స	శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు	2½
12 సూర్యనమస్కారములు	కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు	14
		116½

రెండవ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము

ఆయినవల్లి, తూర్పుగోదావరిజిల్లా, 1934 మేనెల.

నిరుటివలెనే యీ సంవత్సరమున గూడ శిబిరవ్యయముల నన్నిటిని, శ్రీమంతులును, ఉదారులునునగు మ. రా. శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారే భరించిరి. మ. రా. శ్రీ. మద్దింశెట్టి రామయ్యగారితోటయందే శిబిరము జరిగినది.

శిబిరముయొక్క నియమములు నిరుటికన్న బిగింపుగానుండెను. ఈ సంవత్సరమున గ్రంథములు చదివిన విద్యార్థులు 17 మంది మాకు దరఖాస్తు చేసిరి. రెండవసంవత్సరపు పాఠ్యగ్రంథములలో 'సునిశితవైద్యము' అప్పటికి అచ్చుముగియనందున నీసంవత్సరమున 'ప్రకృతివైద్యాచార్య' శిక్షణ మాఫుచేసితిమి. దరఖాస్తుచేసిన 17 మందిలోను మొదటి సంవత్సరపు 7 మంది విద్యార్థులు శిబిరమునకు వచ్చి తిరిగి పోయిరి. నిరుటిసంవత్సరమునవచ్చినవిద్యార్థులు గ్రంథములు చదువకుండవచ్చినను చేర్చుకొంటిమి. ఈ సంవత్సరమున గ్రంథములుచదివినవారే వచ్చిరి. ఈసంవత్సరమున ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షయందు ఇద్దరుమాత్రమె కృతార్థులైరి. (1) గండికోటనాగయ్యగారు (2) మేడూరు రాఘవాచార్లుగారు. వీరిద్దరికిని మేనెల 30 తేదీన మ. రా. శ్రీ నరశింహదేవర సత్యనారాయణగారి అధ్యక్షతక్రింద పట్టప్రదానము చేయబడినది. అప్పుడే నిరుటిసంవత్సరమున పరీక్షలో కృతార్థులైనవారిలో హాజరులోనుండినవారికి యోగ్యతాపత్రము లొసగబడెను.

2 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరచరిత్ర.

తగినన్ని దరఖాస్తులు రానందున 2 వ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరము 1934 సం॥ మేనెల 1 వ తేదీన మొదలుపెట్టలేదు. తరువాత 6 వ తేదీకి వాయిదా వేయబడెను. 5 వ తేది రాత్రి 10 ఘంటలకు అందరును అయినవల్లి చేరుకొనిరి. మేనెల 6 వ తేది తెల్లవారుజామున పక్షులకిలకిలారావములచే మేల్కాంచి, దైవప్రార్థన గావించి, పిమ్మట శిబిరమునకై వాసయోగ్యమని ఎన్నబడిన మామిడితోటదాటి సన్నని యిరుకైలంకుల పచ్చని బయళ్ళను, ఇసుకతిన్నెలను గలిగి, ప్రకృతిరమణీయమై, సృష్టికి ప్రతిసృష్టి జేసి అపరబ్రహ్మయని పేరెన్నికగన్న విశ్వామిత్ర క్షేత్రమగు గోదావరిపాయ సమీపించి, తత్తీరమున కాలకృత్యముల దీర్చుకొని, నిర్మల ప్రవాహోదకమున స్నానమాచరించి శిబిరమునకు నిర్దిష్టమైన మామిడితోటయందు ప్రవేశించిరి. తరువాత 10 ఘం॥లకు ఉదారస్వభావులును, దానశీలురును, సహజసుగుణసంపన్నులును, ప్రకృతిజీవనాభిలాషులును, ప్రకృతిశిక్షాశిబిర వ్యయము నంతయు భరింప బద్ధకంకణులునగు శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు పంపిన కొబ్బరికాయలు, అరటిపండ్లు మొదలగు ఫలాహారములు స్వీకరించి శిబిరవాసులు సజీవాహారదీక్షను బూనిరి. శిబిరనిర్వాహకులగు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారికి, శిక్షణా తరగతులకు, స్త్రీలకు, ప్రత్యేకస్థలములు చెట్లక్రిందనే నిర్ణయించబడిన పిదప విద్యార్థులు తమకిష్టమైన మామిడిచెట్ల గుడారములక్రింద నివాసముల నేర్పఱచుకొనిరి.

శిబిరప్రారంభము

ఆనాడు మధ్యాహ్నమున 11 ఘం॥లకు డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారిచే శిబిరము ప్రారంభింపబడినది. తరువాత అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు శిబిరముయొక్క చరిత్రమునుగురించి చెప్పిరి. మధ్యాహ్నమున 3 ఘం॥లకు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు కూనేగారి చరిత్రము, వారి తొట్టివైద్యముయొక్క చరిత్ర, వివిధ స్నానములు, మట్టిపట్లు, బాష్పఆతపస్నానములు, వాని విధానములను గురించి చెప్పిరి.

నిత్యకార్యక్రమము.



సూర్యనమస్కారములు.

7 వ తేదీనుండి యీ దిగువ తెలిపిన కార్యక్రమము చక్కగ, నిర్విఘ్నముగ సాగినది. తెల్లవారుజామున 4 ఘం॥లకే పక్షుల కిలకిలారావముల మేలుకొల్పులతో శిబిరములోనివా రందఱును మేల్కాంచికాళ్ళభట్ల సీతా

రామయ్యగారు, గండికోట నాగయ్యగార్లచే దైవప్రార్థన ప్రారంభింపబడి, తరువాత కాలకృత్యాద్యనుష్ఠానములు ముగించిన పిదప 6 మొదలు 6-30 వరకు కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారును, మరికొందరు విద్యార్థులును సూర్యనమస్కారములను చెప్పుచుండిరి. 7 మొదలు 10 వరకు ఉపన్యాసకులు విద్యార్థులకు ఉపన్యాసముల నిచ్చుచుండిరి. 10 గం|| మీదట అందరును వండని పదార్థములను, పండ్లను బుచ్చుకొనుచుండిరి. మధ్యాహ్నమున గంటల 2 మొదలు 4-30 వరకు పాఠములు జరుగుచుండెను. 4-30 మొదలు 5 వరకు అయ్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు వ్యాయామశాస్త్రమును బోధించుచుండిరి. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు యోగాసనములను తాము వేసి అందరికి నేర్పించిరి. మధ్యాహ్న పాఠకార్యక్రమమునందు వాని వాని యుపయోగములను, మహత్తరరోగనివారక శక్తిని, అన్ని వ్యాయామములలోను యోగవ్యాయామముయొక్క శ్రేష్ఠతనుగురించియు నుపన్యసించుచుండెడివారు. వారు ప్రత్యేకముగ శీర్షాసనమునకు ప్రాశస్త్యము నిచ్చిరి. హఠయోగ ప్రదీపికలో 'మృత్యుమాతంగకేసరి' యని వ్రాయబడి యున్నదనియు, అనగా మృత్యువనెడి మదపుటేనుగు పాలిటి సింహమువంటి దనియు, ఆయాసనమును వేసిన మృత్యువును జయింపవచ్చుననియు చెప్పిరి. ఈ తరువాత పగ లంతయు చెట్లనీడయందె యుండుటచేత ప్రభాకరుని దివ్యకిరణములయందు గల సూక్ష్మశక్తులు, అనగా దేహమునందలి సకలమాలిన్యములను తొలగజేసి నూతనశక్తుల ప్రసాదించునట్టి విద్యుచ్ఛక్తిని సేకరించుకొనుటకు బయలుప్రదేశములయం దుపచరించుచుండిరి. తరువాత స్నానాదికృత్యముల దీర్చుకొని 6-30 కు శిబిరమునకు వచ్చి 7-30 లోపున ఫలాహారములను ముగించుకొని అందరును గోదావరియిసుకతిన్నెలకు వెళ్ళి 9 వరకు నిష్ఠాగోష్ఠిని జరుపుకొని అతిన్నెలమీదనె సుఖముగా నిద్రించెడివారు.

శిబిర[illegible]కు వచ్చిన అధ్యాపకులు.

శ్రీయుతులు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు, యస్.డి. కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు, డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు, యస్. డి. బి. యె. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, యస్.డి., బి.యె., యల్.టి. డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు, యస్.డి., డి.య[illegible]ంబగారు, యస్. డి. శ్రీపతి అన్నపూర్ణమ్మగారు యర్.యస్. ను వచ్చిరి. శారీరశాస్త్రము, జలచికిత్స, వ్యాయామశాస్త్రము, సూర్యకిరణ చికిత్స, ప్రకృతిజీవనము, మృత్తికాచికిత్స, మలబద్ధము, శుక్లనష్టము, ధారాచికిత్సలు బోధింపబడినవి.

రోగులకు చికిత్స.

1. ముత్యాల నరసింహమూర్తిగారు. అతిసూలకాయులు. వీరు ఆదిత్యపేటికాస్నానములుచేయగాచాలామట్టుకుతగ్గిరి.

2. అప్పన సుబ్రహ్మణ్యముగారు. జీర్ణాశయ ప్రాణము వర్ణకేంద్రీకరోపకరణముగుండ ఊదారంగును జీర్ణాశయము మీద కేంద్రీకరించుట. ఆదిత్యపేటికాస్నానములు, మట్టిపట్టీలు, పథ్యము ఒకపుచ్చకాయముక్క, రెండుఅరటిపండ్లు, మామిడిపండ్లు ఆహారము ఇచ్చి చికిత్స చేసిరి.

3. అల్లాడ శ్రీధరరావుగారు. క్షయ (ప్రారంభదశ). శిబిరములోనే యుండి, స్వాభావికాహారమును దీసికొనుచు సలహాలను తీసికొనివెళ్ళిరి. పల్లెలనుండి చాలమంది రోగులు వచ్చి చికిత్ససలహాలను తీసికొనివెళ్ళిరి.

ప్రకృతిమాత.

మే 27,28,29 తేదీలలో కొట్టినవడకు దేశమందు జనులు చాలమంది బాధపడుటగాక మరణములుకూడ తటస్థింపగా, ప్రకృతిమాతదయవలన 4 ఏండ్ల బాలుడు మొదలు 70 యేండ్ల వృద్ధుల వరకు శిబిరమునందె చెట్లక్రింద నుండినను ఏమాత్రమును హాని కలుగలేదు సరిగదా, కష్టమైనను కొట్టలేదు.

3 వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము ఆరంభ కార్యక్రమము

3-వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము మేనెల 1 వ తేదీని తూర్పుగోదావరిజిల్లా అమలాపురం తాలూకా ఐనవిల్లి గ్రామములో ప్రాతఃకాలమున శిబిరవాసులు కాలకృత్యములను నెరవేర్చుకొనిన మీదట సుమారు గం 8-30 నిమిషములకు మహారాజశ్రీ డా. బోళ్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి ఉపన్యాసముతో ప్రారంభింపబడినది. నైనూరు, గుంటూరు, కృష్ణా, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, నైజాము జిల్లాలనుండి స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు ప్రారంభదినముననే 51 మంది వచ్చియుండుట బహుఉత్సాహకరముగానున్నది.శ్రీజార్జిచక్రవర్తిగారిరజతోత్సవానంతరము రానున్న ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు ఎక్కువ జనసంఖ్య కలిగియుందు రని తోచుచున్నది. మహారాజశ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు ఆహారపదార్థములను శిబిరవాసులకొరకు ఉదయముననే పంపి

యున్నారు. వారును నేదునూరువాసులగు కళ్లేపల్లి సోమ రాజుగారును శిబిరమునకు వచ్చిరి.

సుందర గోపాలరావుగారి ఉపన్యాససారము.

ప్రకృతివైద్యము దినదినాభివృద్ధి కాంచుచున్నది. ఇంక ముందు మంచివృద్ధి పొందునని నమ్మకము కలుగుచున్నది. ప్రతిచోటున ప్రకృతిజీవనము, ప్రకృతిచికిత్సను కోరు వారి సంఖ్య హెచ్చుచుండుటయే దీనికి కారణము. ప్రకృతిచికిత్స ఉద్దేశము కేవలము తాత్కాలికమగు ఆరోగ్యప్రదర్శనము కాదు. శాశ్వతముగా జీవితమును మార్చుటయే. దానివలన శ్రీశంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్లు దుఃఖము, వ్యాధి, అభిమానము నుండక శాశ్వత ఆరోగ్యము,ఆనందము, నిర్వివాదత్వము, శాంతియేర్పడును. తృప్తికలుగును.సృష్టిలోనున్న సజంతువులును వానియంతట అవి ఏవ్యాధియును వ్యయము లేకుండను, పూర్వప్రయత్నము లేకుండ, విస్తారముగాను సమృద్ధిగాను లభించు సహజాహారమును తోడిజంతువులసాహాయ్యము లేకుండనే తృప్తిగా భుజించి ఆనందముతో నిర్విచారజీవనమును గడపుచున్నవి. ఇట్లు అధిక విజ్ఞానములేని పశుపక్ష్యాదులే జీవించుచుండ సమస్తవిజ్ఞానమును, సాధనసంపత్తిని కలిగిన మానవుడు తాపత్రియముతోను, విచారముతోను, వ్యాధితోను బాధపడుట మానవజీవితములోని లోపమేకాని సృష్టిలోపము కాదు. కావున ప్రతిమానవుడును బాల్యమునుండియు తల్లిదండ్రుల సాహాయ్యముగూడ లేకుండ జీవించుటకు మార్గములు కలవు. ప్రత్తిచెట్లను దొడ్లలో పెంచి, ప్రత్తిని కూడబెట్టి, బాగుచేసి, ఏకులుచేసి, నూలువడకి, వస్త్రములు నేయుటవలన ద్రవ్యమక్కరలేక మనకు కావలసిన బట్టలు వచ్చును. బొప్పాయి, అరటి, అంజూర, ద్రాక్ష, సీతాఫలము, రామాఫలము, వెలగ, జామ,మామిడి, కొబ్బరి, వేరుసెనగ, నువ్వులు మొదలగు పండ్లమొక్కలు,సస్యములు మున్నగువానిని స్వల్పమగు విస్తీర్ణముగల నేలలయందే అతి శీఘ్రకాలములోనె పండించుకొను మార్గములు కలవు.వానివలన ఆహారము తృప్తిగా దొరకును. పశుపక్ష్యాదులకు వలెనే శాశ్వతానందమును, మనుష్యులకుగూడ ఆరోగ్యమును కలుగును. నూలువడకుట, వ్యవసాయశాస్త్రమునకు పాఠములను ప్రత్యక్ష శిక్షణమును నిత్యమును చూపించబడును. ఇట్టి మార్గములను తెలుసుకొని శిబిరవాసులు తమతమ గ్రామములకు వెళ్లి తమతమ గ్రామములలోను, జిల్లాలలోను ప్రబోధముకావించి అచ్చటిభూస్థితి, సారము, పంటలవిషయము, వ్యాపారవిషయము, ప్రకృతిచికిత్సను పొందువారి పేర్లు, తూనిక, మలమూత్రములమార్పులు, రోగియొక్క బాధలమార్పులు మొదలగునవి వేరువేరు హెడ్డింగులక్రింద డైరీలు వ్రాసి బెజవాడ ప్రకృతిఆఫీసునకు నెలకొకసారి అయినను తప్పకపంపుచు సంబంధము కలుగచేసుకొన గోరెదను. ఇట్లు చేయుటవలన ప్రకృతి ఉద్యమము దేశదేశములలోను అచిరకాలములోనే వ్యాపించును. దారిద్ర్యము నశించును. నిరుద్యోగ సమస్యా భయముగూడ తొలగును.

ప్రకృతిమతము

ఐనవల్లి శిక్షాశిబిరములో డా॥ ఘచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాససారము.

ప్రకృతిమతమన్న రోగములను నయము చేసికొనుటయే కాదు. ఏదో ఆహారమును తిని యెట్లో జీవచ్ఛవముల వలె జీవించుటయును కాదు. సుఖముగా జీవించుటయే ప్రకృతిమతమువారి సంకల్పము కూడ అయియున్నది. దీనికి సదుపాయమేమి? జ్ఞానేంద్రియములయొక్క విషయములే ప్రపంచము. ప్రపంచమునుండి విడిపడి యింద్రియములను అంతర్ముఖము చేసిన ఆత్మోపలబ్ధి కలుగునని పారలౌకిక సుఖవాదులు చెప్పెదరు. నిజమునకు పరలోక మున్నదా లేదా అను సంశయము మాకు లేదుకాని, ప్రతి మానవుడును పారలౌకికసుఖముకంటె నిహలోక సుఖమునందే యెక్కువ ప్రీతిని చూపించును. ప్రకృతి మతము పారలౌకికసౌఖ్యము వద్దు అనదు గాని యిహలోక సౌఖ్యమే ప్రధానమైనదిగా భావించును. ఏలయన: దేహమునందు స్వస్థత లేనివానికి మనశ్శాంతి యెట్లు చేకూరగలదు? మనశ్శాంతి లేనివానికి దేహారోగ్యము మాత్రము ఎచటనుండి కలుగును? కనుక దేహమునందును మనసునందును సౌఖ్యము, శాంతి, బలము, ఆరోగ్యము కలిగిననే నిజమైన లౌకిక సౌఖ్యము, ఆనందము కలుగును. ఇందుకుగాను పారలౌకికసుఖవాదులవలెనే ప్రకృతి మతమువారును ఇంద్రియములను అంతర్ముఖము చేయవలెనందురు. అనగా విషయములనుండి విరమించుటగాదు. కాని విషయములకొరకు వ్యసనపడుటమానవలసియుండును. జిహ్వకు ఆనందము కలుగవలయునెడల నది తినువస్తువుల యొక్క రుచిని పెంచుటవలనగాక నాలుకకు సహజమగు రుచిని గ్రహించుశక్తిని వృద్ధిచేయుటవలననే సిద్ధించును. అనగా ఒకనికి జ్వరమున్నది. ఎంతటి రుచికరమైన పదార్థమైనను వానికి రుచింపదుగదా? జ్వరముతగ్గి, కడుపులోనున్న అజీర్ణము తగ్గి నవజ్వరములు పక్వమైనప్పుడు జిహ్వకు గంజియేని కమ్మగా నుండుట అందరు నెరింగి

నచేగదా ? ఇట్లు నాలుకయొక్క రుచిగ్రహణశక్తిని బాగుగా జ్వలింపచేసిన నెంతటి సామాన్య ఆహారమైనను జిహ్వకు రుచిగా నుండి దేహమునకు పుష్టినొసంగి మనస్సునకు శాంతిని, ఆనందమును సమకూర్చును. ఈ విధానము నుంచిదో, జిహ్వా మొద్దుబారినకొలదిని అజీర్ణము వృద్ధి అయినకొలదిని ఆహారపదార్థముల రుచిని పెంచుకొనుచు పోయిపోయి జిహ్వ నెంతటి రుచిగలపదార్థమునైనను స్వీకరింపలేని స్థితికి తెచ్చుకొనుట మేలో బుద్ధిమంతులు వివేచనచేయతగినది.

ఇట్లే నిద్రాసౌఖ్యము కలుగ వలయును పరుపులమీద పరుండుటవలన కాదు. తూగుటుయ్యాలలమీద తూగుట వలనకాదు. చలువపందిరులను నిర్మించి, అందు శయనించుటవలన కాదు. చంద్రకాంతశిలలపై శయనించుట వలన కాదు. దేహమునందలి అవయవము లన్నియు సక్రమముగా బడలి యెచ్చట పరున్నను దేహము తెలియని నిద్రపట్టవలయును. దాని కేమి చేయవలయును ? ఎండలోను గాలిలోను దేహము అలయువరకు కష్టపడి పని చేయవలయును. దాంపత్య సుఖము కలుగవలయునెడల అత్తరు పన్నీర్లు ఏమియు అవసరమై యుండ కూడదు. భార్యాభర్తలయందు స్త్రీత్వ, పుంస్త్వములు బాగుగా అభివృద్ధి యగువరకును వేచియుండి సంగమము చేయవలయును. అప్పటి సౌఖ్యము ఎంత స్వల్పకాలమైనదైనను తృప్తిని, బలమును, ఆరోగ్యమును, సత్సంతానమును గలిగింప గలదిగ నుండును. నిర్వీర్యులును నిస్తేజస్కులునగు దంపతులకు బాహిరములగు ఎన్నియుపచారములు చేసినను అట్టి సౌఖ్యము లభింపజాలదు. ఇది బ్రహ్మచర్యవ్రతమువలన మాత్రమే కలుగును.

సహజములగు దృశ్యములవలన మాత్రమే కంటికి పరమానందము, శాంతి చేకూరవలయును. పరిశుద్ధమగువాయువు పీల్చుటవలననే ముక్కునకు తృప్తి కలుగవలయును. పక్షుల కిలకిలారావములు, సెలయేళ్ళ జలజలధ్వనులు, గాలిరాపిడిచే వృక్షములందు కలిగిన ధ్వనులు చెవులకు తృప్తినొసంగవలయును.

దేహము మనస్సు పరిశుద్ధములుగా నుండి ఆరోగ్యవంతములుగా నున్నంతకాలమును సహజములగు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములే పరమశాంతిని నొసంగగలుగును. అది కానినాడు ఆహార పదార్థముల రుచి యెంత పెంచినను, గానమాధుర్యమును ఎంత హెచ్చుచేయ ప్రయత్నించినను, దృశ్యములయందలి రంగు, వెలుతురు, నీడ, తళుకు, బెళుకులను ఎంత పెంచినను, సువాసనద్రవ్యములు, కలపంబులు, పుష్పములు మున్నగువానిని ఎంత సారాతిసారముగా తయారుచేసినను ఇవియేవియు సరియైన సౌఖ్యమును, తృప్తిని కలిగింపక యింకను గుణోత్తరమైనవస్తువుకొరకే మానవుడు పరితపించునట్లు చేయును. అప్పుడు అఖండ భూమండల సామ్రాజ్యము నంతను కట్టిపెట్టినను గూడ సరియయిన శాంతి కలుగదు. ఒక్క సంగతి చూడుడు. బి. ఏ. ప్యాసైనవారు ఎందరో నిరుద్యోగముచే బాధపడుచున్నారు. ఓనమాలు రాని సామాన్యపు పాటకమానవుడు బజారులో కొబ్బరికాయలుచెక్కి జీవించుచున్నాడు. అతడు ప్రకృతిమతమునకు మిక్కిలి సమీపమున నున్నాడు. అతనికున్న ఆహార నిద్రా మైథున సౌఖ్యములు భాగ్యవంతులకును విద్యావంతులకును లేవనుటలో నెట్టియతిశయోక్తియును లేదు. ఇదియథార్థము. ప్రకృతిమతమనిన కారముమానుట కాదు. గింజలే తినుట యును కాదు; మందుమాని తొట్టిస్నానము చేయుట యును కాదు; రంగుఅద్దములు వాడుట అంతకుమునుపే కాదు. విపరీతములగు కోరికలను మాని సహజములును, కేవలములు నగు విషయములతోడనే శాంతి, ఆనందములను పొందగలిగిన మనస్సును, దేహమును తయారుచేసుకొనుటయే. ఇది క్రమసాధనమువలనను నియమపాలనము వలనను మాత్రమే సాధ్యమగును. అప్పుడు ప్రపంచమున యుద్ధము, కఱవు, భయము,శోకము, మోహము, ఈర్ష్య, అన్యాయ మొదలగు దుర్గుణము లన్నియు నశించిపోవును. దేశమునందు ఆరోగ్యవంతులు, బలవంతులు, శౌర్యవంతులు, త్యాగులు, పరమపవిత్రులు ఉద్భవింపగలరు. వారికిఆముష్మికానందము సయితము సుసాధ్యమే. అట్టిపవిత్రకాలమునకై మన మందరము నెదురుచూచుచుండవలసియున్నాము. అట్టిది త్వరలోనే పరమేశ్వరుడు మనకు అనుగ్రహింప గలడు.

మామూలు కార్యక్రమప్రకారము శిబిరము సాగింపబడినది.

పరీక్షా ఫలితములు

మే 27 వ తేదీనుండి పరీక్షలు ప్రారంభమైనవి. అందులో ఈ క్రిందివారు కృతార్థులైనట్లు తేల్చబడినది.

మొదటి సంవత్సరము- (ప్రకృతిచికిత్స) B. N.

1 దర్భా జయహర్షనుగారు, తెనాలి.
2 పట్నాల బ్రహ్మడుగారు, తామరపల్లి.
3 యస్. వేంకటరమణయ్యశెట్టిగారు, బళ్ళారి.

4 శ్రీమత్ కొమాండూరి గోవిందరాజాచార్యులుగారు, రాజమండ్రి.
5 కోగంటి లక్ష్మమ్మగారు, ధరణికోట ఆశ్రమం, కపిలేశ్వరపురం, కృష్ణాజిల్లా.

రెండవ సంవత్సరము. (ప్రకృతివైద్యాచార్య.)

1 మేడూరి రాఘవాచార్యులుగారు,గారపాడు,గుంటూరుజిల్లా.
2 దివి కృష్ణభట్టాచార్యులుగారు,యడ్లపల్లి, గుంటూరుజిల్లా

మూడవసంవత్సరము |(ప్రకృతిధర్మవేది)- N. D

1 ఉమ్మెత్తాల గోపాలరావుగారు, పిల్లలమర్రి, నైజాం.
2 అయ్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు, బెజవాడ.
3 అయ్యంకి వెంకటరత్నంగారు, బెజవాడ.
4 ఎ. వి. మాణిక్యం శెట్టిగారు, కొల్లేగాల్.
5 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు, బెజవాడ.
6 యస్. అన్నపూర్ణమ్మగారు, ఏలూరు.

శిబిరముముగింపు

మే 31 వ తేదీ ఉదయం 8 గంటలకు శిబిరముముగింపు కార్యక్రమము ఈ క్రిందివిధముగ జరిగినది:—

మొదట వాడపల్లి మురహరిరావుగారు ఉపన్యసించిరి. తరువాత చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారును తరువాత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారును, అటుపిమ్మట అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారును ఉపన్యసించిరి.

పిమ్మట పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఈమూడుసంవత్సరముల శిబిరములయందును కృతార్థులైన విద్యార్థుల లెక్కలను ఈక్రిందివిధముగా తెల్పిరి:—

మొదటిసంవత్సరము:—ప్రకృతిచికిత్సయందు 22 మందియును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు ఇద్దరును:

రెండవ సంవత్సరము:—ప్రకృతిచికిత్సకయందు5 గురును,

మూడవ సంవత్సరము: ప్రకృతిచికిత్సయందు 5 గురును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు 2 రును, ప్రకృతిధర్మవేదియందు 6 రును, మొత్తము మూడుసంవత్సరములలోను కలిసి ప్రకృతిచికిత్సకయందు 32 మందియును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు 4 గురును, ప్రకృతిధర్మవేదియందు 6 గురును కృతార్థులైరి.

వీరినందరిని శిబిరాధ్యక్షుడును ప్రధానఆ
డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు
పూర్ణ జ్ఞానము వీరికి గల్గినదని గర్వింపన
వైద్యవిధానములనుండియును ప్రకృతిశా
నేర్చుకొనవలసినవి, అనుభవపూర్వకము గా
నవి, ఆచరణయందు పెట్టవలసినవి అనేక
విద్య నేర్చుకొనునపుడు అత్యంతశ్రద్ధతో
మానవసేవకు గడంగు డనియును సీటిబో
హెచ్చరించిరి. తరువాత ఈ సంవత్సరవ
విద్యార్థులకు అధ్యక్షులును శిబిరవ్యయము
మునకు ఆధారభూతులైనవారును అగు
రాజుగారు యోగ్యతాపత్రములను పంచి
శిబిరవ్యయమును సంతోషముతో భరించిన
కిని, నివసించుటకు వారి మామిడితోటను
కముగ నిచ్చిన మద్దిశెట్టి రామయ్యగారికి
మానులకును కృతజ్ఞత తెల్పుచు శిబిరము

3 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములో ఉప

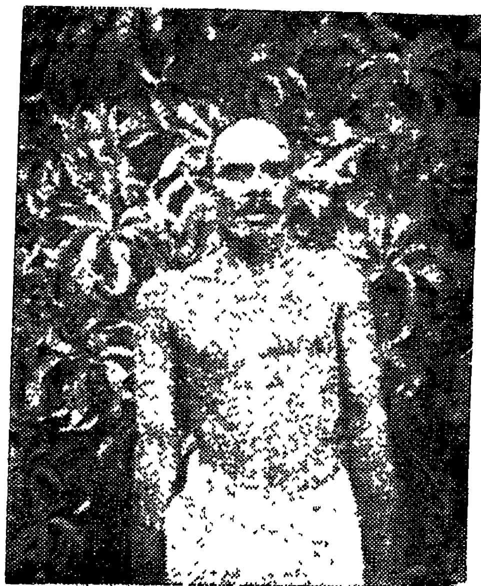


కె. శివరామరాజుగారు, ఉ
ఉపవాసము వారమురోజులు చేసి

వ ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములో ఉపవసించిన రోగులు



నాగయ్యాగారు, ఏలూరు.
ఉపవాసమునకుపూర్వము.



యస్. నాగయ్యాగారు.
ఉపవాసముతరువాత.



కే. సుబ్బరాజుగారు.
వారమురోజులు ఉపవసించిరి.



పండిత జె. సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు,
దాక్షారామము.
వారమురోజులు ఉపవసించిరి.

4 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము - మదనపల్లి.

చిత్తూరుజిల్లా మదనపల్లిపట్టణమునకు దక్షిణముగ చెంబకూరు రోడ్డుమీాద రెండుమైళ్ళు ఆరు ఫర్లాంగులు పోయినమీాదట లచ్చారెడ్డిచెరువు కలదు. దండువారిపల్లెగ్రామస్థులగు పాపిరెడ్డిగారి మామిడితోట చెరువుప్రక్కన గలదు. ఆతోటలో 1936 సంవత్సరము మేనెల 1వ తేదీ 8 గంటలకు మదనపల్లి దివ్యజ్ఞాన సమాజ కళాశాలలో ఇంగ్లీషుభాషాధ్యాపకులగు కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు యం. ఏ., యల్. టి., అధ్యక్షతక్రింద 4 వ ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరము ప్రారంభింపబడినది.

దైవప్రార్థనానంతరము జి నారాయణస్వామిగారు ఉపపాదించగా డి. వెంకటరమణ శెట్టిగారు ఆమోదించినమీాదట మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ కె. టి కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు అగ్రాసనాధిపత్యము వహించిరి వారిట్లు ఉపన్యసించిరి:

“ఇట్టి శిబిరములు సహజజీవనమునకు ఎంతేని తోడుపడును. సహజజీవనమువలన దేహసంబంధమైనట్టియు, మనస్సంబంధమైనట్టియు కాలుష్యములను పోగొట్టును. దానివలన ఆత్మోపలబ్ధి గలుగును. ఇట్టి శిబిరవాసమువలన సహజమైనట్టియు చొక్కమైనట్టియు, కేవలమైనట్టియు, శుద్ధమైనట్టియు, జీవితమునందు అభిరుచి యేర్పడును. ఇట్టి శిబిరములవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిబొందుటయేగాక పవిత్రత యేర్పడును. ఏ యుద్యమమైనను మనలను పరమేశ్వర పద సాన్నిధ్యమునకు చేర్చునదిగా యుండవలయును.”

తరువాత ప్రకృతి, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికల సంపాదకులును, ప్రకృతిధర్మపరిషత్ ఉపాధ్యక్షులును, అగు డాక్టరు పుచ్చా వెంకటరామయ్య యన్. డి., డి. యం., గా రిట్లుపన్యసించిరి:

“ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తులవారు తమ సంఘముయొక్క నామకరణమునందే ధర్మ అను పదమును వాడియున్నారు. మన యుద్యమము కేవలము దేహసంబంధమైన రోగములను మాత్రమే పోగొట్టునదియేయైన యెడల మేము వైద్య అను పదమును వాడియుండెడివారము అగ్రాసనాధిపతి చెప్పినట్లు మానవుని ఆత్మోపలబ్ధికి సహాయపడని ఉద్యమము లన్నియు ఉద్యమములేకావు. దేహసంబంధమైన రోగములను పోగొట్టునదియు, మనోరోగములను పోగొట్టునదియు, జననమరణ ప్రవాహరూపమైన సంసారమునుండి తరింపచేయునదియు నగు వైద్యమే నిజమైన వైద్యము. దీనికొరకే ప్రకృతిధర్మపరిషత్ పనిచేయుచున్నది.

ఆత్మోపలబ్ధి కొరకు కానిచో ఈదేహము కుష్టుచే కుళ్ళిపోయినను, క్షయచే క్షీణించినను, మనము విచారపడ నగత్యము లేదు. ఆత్మోపలబ్ధికొరకయియే ఆరోగ్యమును పొందవలెను. అట్టి ఆరోగ్యముద్వారా ఆత్మోపలబ్ధిని పొందుటకు మనకు సర్వశక్తివంతుడగు పరాత్పరుడు తోడ్పడుగాక!

శిబిర కార్యక్రమము.

తరువాత శిబిరకార్యక్రమము ఆరంభింపబడినది. విద్యార్థులయొక్కయు, రోగులయొక్కయు, అతిథుల యొక్కయు, విలాసములు తీసికొని శిబిరమునందు చేర్చుకొనుట జరిగినది. అప్పటినుండి ప్రతిదినమును మామూలు కార్యక్రమము అవలంబింపబడినది.

అధ్యాపకులు.

1. డాక్టరు పుచ్చావెంకటరామయ్యగారు, యన్.డి. డి.యం., శిబిరాధిపతి, ప్రకృతిపత్రికాధిపతి, ప్రకృతిశాల్యాలయ ట్రస్టు అధ్యక్షుడు, సునిశితవైద్యము, తొట్టివైద్యము మొదలగు అనేకసుప్రసిద్ధ గ్రంధరచయిత, ఇండియన్, అమెరికన్ నేచురోపాత్ అసోసియేషనుల సభ్యులు. దంతలూరు అగ్రహారము తెనాలితాలూకా, గుంటూరుజిల్లా. వీరు ప్రథమ సంవత్సర విద్యార్థులకు, ప్రకృతిగృహవైద్యము, ముఖవైఖరీవిద్య, సునిశితవైద్యము బోధించిరి.

2. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు. యన్. డి., డి. డి. టి., జలసూర్యకిరణ చికిత్సానిపుణులు, సుప్రసిద్ధ ఆహారశాస్త్రవేత్తలు, రాజమహేంద్రవరము. వీరు కొన్ని వ్యాధులకు సాధారణ ప్రకృతిచికిత్సలను బోధించిరి.

3. కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు. యన్. డి., మానేజరు. ప్రకృతి బెజవాడ. వీరు ప్రకృత్యభిగమనమును గురించియున్న ఆయురారోగ్యబలము లభివృద్ధియగుటకు సులభసాధనలను గురించిన్నీ తెలిపిరి.
4. గండికోటనారాయణస్వామిగారు, యమ్. యన్., కార్యదర్శి ప్రకృతి శిక్షాశిబిర ఆహ్వాన సంఘము మదనపల్లి. వీరు ప్రకృతి చికిత్సా తత్వము, లక్ష్మణ జలచికిత్సలను బోధించిరి.
5 ఉమ్మెత్తాల గోపాలరావుగారు. యన్.డి. పిల్లలమర్రి. సూర్యాపేట పోష్టు నల్లగొండజిల్లా నైజాం. వీరు నైపీయ జలచికిత్స, పచ్చితిండి వలనిప్రయోజనములు, తొట్టిస్నానవియమములు, స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, మలబద్ధకములను బోధించిరి.
6, వేమూరి రామమూర్తిగారు. బి. యే. దంతులూరు అగ్రహారము. పిడపర్రు పోష్టు గుంటూరుజిల్లా, వీరు ఉపవాస చికిత్స, శుక్లనష్టము, తొట్టివైద్యములను బోధించిరి.
7. డాక్టరు చెన్నుభొట్లభానుమూర్తిగారు. బి. యె. యల్. టి., యన్. డి. హెడ్మాష్టరు, బోర్డుహైస్కూలు, రేపల్లె. వీరు తొట్టివైద్యమును, యోగాసనములను, యోగచికిత్సను బోధించిరి.
8 డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుగారు యన్. డి. డి. పి. అగ్రికల్చరల్ డైరక్టరు దేవరకోట యస్టేటు–పోతార్లంక పెల్లటూరు. P O. గుంటూరు జిల్లా:—
వీరు వ్యాయామము, ప్రాణాయామములను గురించి బోధించిరి.

శిబిరమునకు వచ్చిన ఇతర ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభ్యులు.

1 డాక్టరు: అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు యన్. డి. బెజవాడ.
2 డాక్టరు ఎ. వి. మాణిక్యంశెట్టిగారు. టీచరు కొల్లేగాలు. మైసూరు.
3 శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

శిబిరజీవనము.

ప్రతిరోజును శిబిరవాసు లందరును ప్రాతఃకాలమున నాలుగు గంటలకే మేల్కొంచి దైవప్రార్థన చేసెడివారు. ప్రార్థనలో సంగీత విద్వాంసులును విద్వాంసులును అగు స్త్రీ, పురుషులు పాల్గొనుటచే ప్రార్థనవలన సంతోషము దానివలన బలము కలిగెడివి. తరువాత వారు ప్రాతఃకాలకృత్యముల తీర్చికొని చల్లని సెలయేటి నీటియందు స్నానముచేసెడివారు. 6 గంటలకు స్త్రీ పురుషులు సూర్యనమస్కారములుచేసి తరువాత అరగంటకు అనగా 6.45 లకు అల్పాహారము – వేరుసెనగ, ఖర్జూర, ఆకుకూరలు తీసికొని విద్యార్థులు, అధ్యాపకుల ఉపన్యాసములకు వెళ్లెడివారు. ఉపన్యాసములు ఉదయం $7\frac{1}{2}$ మొదలు 11 గంటలవరకు యుండెడివి. 11 గంటలకు భోజనములో గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బరి, బొప్పాయి, అరటి, మామిడిపండు,ఆకుకూరలు, వేరుసెనగ ఇత్యాది పదార్థములు ప్రతిరోజును రకరకముల పండ్లు, ఆకుకూరలు మార్చి మార్చి యొసంగ బడుచుండెడివి. ఆహారము చాల నియమితముగ యొసంగబడు చుండెడిది. 12 గంటలనుండి రెండుగంటలన్నరవరకు విశ్రాంతి. 3 గంటలకు పండ్లు, ఖర్జూరకాయల అల్పాహారము. అనంతరము $3\frac{1}{2}$ నుండి 5 గంటలవరకు పాఠములు. అనంతరము 6 గంటలవరకు సాయంకాలపు ఎండలో యోగవ్యాయామము, నడక, కొండలెక్కుట మొదలగునవి జరుగుచుండెడివి. తరువాత సాయంకాలపు స్నానముచేసి శిబిరవాసులు ఆహారమునుతీసికొని 9 గంటలకు పరుండెడివారు.
శిబిరమునందు చాల చల్లగయుండెడిది. మదనపల్లిగాలి చాలప్రశస్తమన్నసంగతి లోకప్రశస్తమే. అచట ఆహారము లేకున్నను గాలితిని బ్రతుకవచ్చునాయని ఆశ్చర్యము వేసెడిది.......శిబిరమునందు వర్షములు వచ్చినపుడు అందు స్నానముచేసి శిబిరవాసులు నూతనోత్సాహమును పొందెడివారు. చెడుగుడు మొదలగు ఆటలందు నిపుణులగువారు పాల్గొనుచుండిరి.
శిబిరమునకు వచ్చినవారిలో ఉత్సాహవంతులగు యువకులు, విద్యార్థులు అనేకులు గలరు. శిబిరమునందు వారు ఉత్సాహముగ జీవితము గడిపిరి. అనేకమందిరోగులు ఉపవాసములను బహుపట్టుదలతో చేసిరి.

విద్యార్థులు.

1. ప్రొన్నగంటి రామచంద్రయ్యగారు C/o యె. యస్. ఆళ్వారుగారు టీచరు వాయల్పాడు పోష్టు, చిత్తూరుజిల్లా.
2. ఓరుగంటి మల్లప్పగారు C/o ఓరుగంటి హనుమంతప్పగారు, యక్సైజు కంట్రాక్టరు గుంతకల్లు పోష్టు, కడపజిల్లా.

3. ఆడుసుమిల్లి గోపాలకృష్ణారావుగారు చంద్రాల అంగలూరు P.o. కృష్ణాజిల్లా.
4. బళ్లాపురపు గోపాలు ఎయిడెడు యెలిమెంటరీస్కూలు కల్లూరు చంద్రగిరి తాలూకా చిత్తూరుజిల్లా.
5. మానూరు వెంకట నరసింహశాస్త్రిగారు మానూరు మడకశిరపోష్టు, అనంతపురంజిల్లా.
6. మెటపర్తి బ్రహ్మంగారు దెందులూరు యేలూరుతాలూకా పశ్చిమగోదావరిజిల్లా.
7. క్రోనూరి రామకృష్ణరాజుగారు నారరాచపాళెయం పల్లిపట్టుP.o. చిత్తూరుజిల్లా.
8. బి. చలపతిరావుగారు కడప.
9. శిరిగుప్ప రంగయ్య C/o యస్ వెంకట సామిచెట్టిగారు సివిల్ పెన్షనర్ తాడిపర్తి అనంతపురంజిల్లా.
10. పాపనపల్లి లక్ష్మణరావు C/o పి. యస్ వెంకోబరావు, క్లర్కు, డిప్యూటీఇన్స్పెక్టరు ఆఫ్ స్కూల్సు. మదనపల్లి.
11. బావి నంజుండప్పగారు టీచరు కర్సనపల్లి, పుంగనూరు పోష్టు. చిత్తూరుజిల్లా.
12. సోమిశెట్టి రంగయ్యగారు, కలువాయి, నెల్లూరుజిల్లా.
13. బండ్లపల్లి వెంకటరమణప్పగారు టీచరు చెన్నరాజువల్లె, పెనుగొండపోష్టు, అనంతపురంజిల్లా.
14 కోయంబత్తూరు నాగరాజారావుగారు, పుంగనూరుపోష్టు, చిత్తూరుజిల్లా.
15. పమిడిపర్తి పుల్లయ్యగారు విద్యార్థి 2 వబ్లాకు గవర్నమెంటు ట్రైనింగుస్కూలు, నెల్లూరు.
16. బెంగుళూరు ఆనందరావు C/o డాక్టరు బి. వాసుదేవరావు సెంట్రలుజైలు, బెంగుళూరు.
17. ఆర్. వి. సుబ్బారావు C/o ఆర్ నారాయణరావు, బళ్లారి.
18. గంగిశెట్టి చినసుబ్బయ్యగారు, C/o కె. యస్. సుబ్బయ్యగారు, వైస్ చైర్మన్ ప్రొద్దుటూరుపోష్టు, కడపజిల్లా.
19. మాకం వెంకట రమణచెట్టిగారు, మదనపల్లి.
20. బి. ఆర్ సుబ్రహ్మణ్యంగారు క్లర్కు డిస్ట్రిక్టు హెల్తుఆఫీసు, నెల్లూరు.
21. కె. రాజారావు C/o కె. హనుమంతరావుగారు అగ్రికల్చరల్ డిమాన్స్ట్రేటరు నందలూరుపోష్టు, కడపజిల్లా.
22. యె. యన్. కృష్ణమూర్తిరావుగారు C/o యె. యన్. నారాయణరావుగారు శక్రిటరీస్వదేశయెంపోరియం కడప.
23. హెచ్. జి. అంబేకరుగారు టీచరు, గవర్నమెంటు స్కూల్, బ్రహ్మపురి సెంట్రలు ప్రావిన్సెస్.
24. మార్షల్ సిల్వైరా, విక్టోరీ హౌసు-డియోలాలి సెంట్రలు ప్రావిన్స్సు.
25. గుండ్లూరు ముని లక్ష్మమ్మగారు C/o జి. నారాయణస్వామిగారు మదనపల్లి.
26. గండికోట శీతమ్మగారు C/o జి. నారాయణస్వామిగారు మదనపల్లి.
27. తాతినేని శివకాంతమ్మగారు కపిలేశ్వరపురము P. O. కృష్ణాజిల్లా.
28. దొంతి శ్రీనివాసులుగారు, హెడ్మాష్టరు బి. హెచ్. బి. స్కూలు వూటుకూరు, హిందూపురం P. O.
29. గండికోట శ్యామలాంబగారు, చౌడేపల్లి P.O.

రెండవ సంవత్సర విద్యార్థులు

30. గండికోట నాగయ్యగారు, టీచర్ చౌడేపల్లి P.O. చిత్తూరుజిల్లా

మూడవ సంవత్సర విద్యార్థులు

31. గండికోట నారాయణస్వామిగారు టీచరు, మదనపల్లి. చిత్తూరుజిల్లా.

ఈ శిబిరమునందు పరీక్షలలో కృతార్థులైన విద్యార్థులు

ప్రకృతి చికిత్సక (Bachelor of Naturopathy)

మొదటి తరగతి

1 బళ్లాపురపు గోపాలుగారు
2 బండపల్లి వెంకటరమణప్పగారు
3 ఓరుగంటి మల్లయ్యగారు
4 పాపనపల్లి లక్ష్మణరావుగారు
5 గండికోట సీతమ్మగారు

రెండవ తరగతి

6 హెచ్. జి. అంబేకరుగారు
7 బెంగుళూరు ఆనందరావుగారు
8 బావి నంజుండప్పగారు

9 గంగిశెట్టి చినసుబ్బయ్యగారు
10 పమిడిపర్తి పుల్లయ్యగారు
11 దొంతి శ్రీనివాసులుగారు
12 కోయంబత్తూరు నాగరాజరావుగారు
13 గుండ్లూరు మునిలక్ష్మమ్మగారు
14 శిరిగుప్ప రంగయ్యచెట్టిగారు

మూడవ తరగతి

15 తాతినేని శివకాంతమ్మగారు
16 మార్షలు శిల్వైరాగారు
17 గండికోట శ్యామలాంబగారు
18 పొన్నగంటి రామచంద్రయ్యగారు
19 ఆడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు
ప్రకృతివైద్యాచార్య Master of Naturopathy.M.N
20 గండికోట నాగయ్యగారు
ప్రకృతి ధర్మవేది, 'Doctor of Naturopathy, N.D.'
21 గండికోట నారాయణస్వామిగారు



ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభ్యులు.

పైన కూర్చున్నవారు. యెడమవైపునుండి
1 డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుగారు. యన్.డి.,డి.పి.
2 అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు. యన్. డి.
3 పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు. యన్. డి., డి. యం.,
4 చెన్నభొట్ల భానుమూర్తిగారు. బి.ఎ.యల్.టి.,యన్.డి
5 బొల్లాప్రగడసుందరగోపాలరావుగారు.యన్.డి.డి.టి.డి.
6 శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు. యన్. డి.

క్రింద కూర్చున్నవారు.
7 ఉమ్మెత్తాల గోపాలరావుగారు.
8 యె. ఎ. మాణిక్యం శెట్టిగారు.
9 గండికోట నారాయణస్వామిగారు.
10 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు.

పట్టణములో ప్రచారము

21-5-36, 22-5-36 తారీఖులందు మదనపల్లి ప్రకృతిశిక్షాశిబిరముతరఫున మదనపల్లి పట్టణములో ఆర్యవైశ్య పఠనాలయమందిరమున యిచ్చిన ఉపన్యాసముల సారము.

1. మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ కె. టి. కృష్ణసామి అయ్యంగారు (ఎం.ఏ.ఎల్.టి.)యాజమాన్యముక్రింద సభ సాయంకాలము (21-5-36) 5 గంటలకు ప్రారంభింపబడినది. మ-రా-శ్రీ డాక్టరు వాడపల్లి నరహరిరావు ఎన్. డి డి. పి. ప్రకృతి వైద్యులు 'దేశముయొక్క బలారోగ్యములు యెట్లు వృద్ధిపొందింపవలయును' అను విషయమును గురించి విస్తృతముగా మాట్లాడిరి. ప్రస్తుతము దేశములో నున్న అనారోగ్యపరస్థితులను గురించియు, ఆయుర్దాయ పరిమాణమును క్షీణించుటకు గల కారణములను గురించియు చెప్పిరి. దేశములోనున్న దరిద్రము ప్రధానకారణమని యెంచిరి. రెండవది ప్రజలకు నిజమైన ఆరోగ్యవిషయములను గురించియు, ఆరోగ్యసత్యములను గురించియు తెలియకపోవుటయు. మూడవది ఆరోగ్యశాఖా డిపార్టుమెంటువారు టీకాలు వేయుట వగైరాపనులుతప్ప ప్రజలయొక్క ఆహారము, స్యానిటేషను, యితర పరిస్థితులను గురించి చాల విముఖతగా నుండుటచేతను, ప్రజలయందు మంచిబలము, ఆరోగ్యము కలుగవలెనని బోధలేకపోవుట చేతను, వ్యాయామకళాశాలలు, ఇతరఆరోగ్యసంఘములు యీ విషయమును గురించి గట్టిగా పనిచేయకపోవుట చేతను, రాజపోషణ లేకపోవుటచేతను యిట్టిస్థితులు ప్రాప్తించినవని చెప్పుచు ప్రకృతి వైద్యశిక్ష, ప్రకృతి వైద్య జీవితమునందు పెద్ద ఆదర్శము గలిగియుండి, జాతిబాగుపడవలెనని నిరంతరము కృషిసల్పవలెనని ఉద్బోధించిరి. సక్రమమైన వివాహములు, జాతిసంకరములులేకపోవుటయు నియమముసిటిఅవసరములను గురించియు చెప్పిరి. ఇంతవఱకును జరిగిన నాలుగుప్రకృతిశిబిరములయొక్క అనుభవమును బట్టిచూడ అనవసరమైన మందుల సేవయు, విస్తారమైన ఆహారము (మిల్లుబియ్యము, కాఫి, టీ) మనక్షీణస్థితికి కారణమని చెప్పిరి. కాన ప్రకృతిశిక్ష నవలంబించి బలారోగ్యములు పొందవలసినదిగ ఉద్బోధించిరి,

ప్రకృతిశిక్షాశిబిరాధిపతియు, ప్రకృతి పత్రికాసంపాదకులును అగు మ-రా-రా-శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు యన్. డి, డి, యం, ఒక గంట ఇరువదినిమిషములు 'దీర్ఘాయువు' నుగురించి మాట్లాడిరి. ఆయుర్దాయమును క్షీణించుఅభ్యాసములు మానివేయుటయే ఆయుర్వృద్ధికి మార్గమని చెప్పిరి. 1. కాఫీనిగురించియు దానియొక్క నిరుపయోగమును గురించియు, అదియెట్లు నాడీవ్యాధులను కలుగజేసి ఆయుర్దాయమును త్రుంచివేయుచున్నదియు చెప్పుచు టి, సోడా అదిప్రాణాపాయమైన పానీయముల క్రింద చెప్పుచు వాటిని త్వరగా మానివేయవలసినదిగ కోరిరి. నీరు ఉత్తమోత్తమ పానీయమనియు నీటినే సదావుపయోగించవలసినదనియు చెప్పుచు సోడా గ్యాసుతోకలసిననీరు యెట్లు అనవసరమో ఋజువు చేసిరి. 2. సెంట్లు, ఫేసుపౌడర్లు, సబ్బులు, యేవిధముగ అకాలవికాసమును కలిగించుచున్నవో వీటికితోడుగ మరబియ్యము, ఆవకాయ, వేపుడుకూరలు, పట్టణవాసము, సినిమాప్రదర్శనములు యెట్లు ఉద్రేకపఱచి, నాడీవ్యాధుల కలుగజేసి జాతియొక్క విచక్షణజ్ఞానమును క్షీణింపజేసి క్రమేణ నశింపజేయునో వీటినిగురించి దృష్టాంతములతో ఋజువుపరచిరి. పొగాకు, చుట్ట, బీడి, వీటివిజృంభణ ఏఆక్రుయెనజేసి ఆపకపోవుట శోచనీయమని నుడివిరి. పత్రికలు ఆరోగ్యమును గురించి యెక్కువగా ప్రచురించవలసిన అవసరమున్నదని చెప్పిరి. జలచికిత్సా ప్రభావమునుగురించి ప్రకృతివైద్యమహాత్మ్యమును గురించి దృష్టాంతములతో నుపన్యసించిరి. మానవునియందుండు ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసము, ఉత్సాహము ఇవన్నియు అప్రాకృత జీవనముచేత క్రమేపి నశించిపోవుచున్నట్లు నుడివిరి. ముఖ్యముగ స్త్రీ యల వలన, వ్యభిచారమువలన, అతిసంభోగమువలన కలుగుచున్న హీనస్థితియున్నదీనికి కారణము అప్రాకృత జీవనమనియూ, అట్టి జీవనమువలన అన్యపదార్థమేర్పడి దానినుండి యిట్టి మనోరోగములు కలుగుచున్నవనియు చెప్పిరి. కాన శిక్షాశాలలన్నియు (జైళ్లన్నియు) ప్రకృతిజీవనము గడుపునట్లు చేసినయెడల యీ క్రిమినల్సు అందఱును ఆరోగ్యవంతు లగుదురని చెప్పిరి. సంతాన నిరోధము దానికి అవలంబించు పద్ధతులు చాల అప్రాకృతముగ నున్నవనియు, అవి నిరుపయోగములనియు చెప్పుచు ప్రాకృత జీవనమువలన సత్సంతానము గలుగుటయేగాక బ్రహ్మచర్యమును చేయుటకుగూడ అనుగుణ్యముగా నున్నవని చెప్పిరి. ఉపన్యాసకులు అందరును ప్రకృత జీవనమును అవలంబించునదిగ కోరిరి.

మ. రా. రా. శ్రీ కృష్ణస్వామిఅయ్యంగారు అధ్యక్షులు ప్రకృతివైద్యమునందలి పద్ధతులుచాల మంచివని చెప్పిరి. ప్రతివారును జ్ఞానవంతులై యుండు టవసరమని చెప్పిరి. తాను ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు రెండుసార్లు వెళ్ళియుంటి



శిబిరరాసులు.

ననియు అక్కడ పద్ధతులను గమనించి యుంటిననియు, అవి చాల లాభదాయకములనియు చెప్పిరి. అందరును ప్రకృతివైద్యమును, జీవనమును మంచిదని నుడివిరి.

(22-5-36)న మ-రా-రా-శ్రీ అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యా పంతులుగారియాజమాన్యము క్రింద సభ ప్రారంభింపబడెను.

మ రా-రా-శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు యన్. డి. డి. టి. ఆహారము ఆరోగ్యమును గురించి చెప్పుచు పచ్చితిండివలననే చాలరోగములు కుదురు ననియు, ఆర్థికమేలు కలుగు ననియు చెప్పుచు అందరును యీ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరమున జరుగుచున్న పద్ధతులను గమనించవలసినదని కోరిరి.

మ-రా-రా-శ్రీ డాక్టరు సి. భానుమూర్తిగారు బి. ఏ. యల్. టి., యన్. డి. ప్రకృతివైద్యము, యితర వైద్యములు అను పేరుతో చక్కని గంభీరోపన్యాసమునిచ్చి ప్రజలను ఆనందింపజేసిరి. ప్రకృతివైద్యమునందు ప్రాముఖ్యులైన కూనేగారిని గురించియు, వారెట్లురోగా ద్వైతసిద్ధాంతమును కనిపెట్టినదియు, వారెట్లు క్షయరోగమును నయము జేసుకొన్నదియు, యీ రోజువఱకును ప్రకృతివైద్యమునందు వృద్ధికి వచ్చిన జల చికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, రంగువైద్యము, వ్యాయామ మర్దనచికిత్సావిధానములవలన కలిగిన మంచిని గురించియు చెప్పుచు దృష్టాంతరూపమున అన్యపదార్థమే అన్నిరోగములకు కారణమనియు, అట్టిరోగపదార్థరాహిత్యమే ఆరోగ్యకారణమనియు, ఉదాహరణములతో చెప్పిరి.

క్షయవ్యాధులువాటిని యెట్లు కుదిర్చినదియురెండుదృష్టాంతములతో నిరూపించిరి విద్యార్థులు నడవడి మార్చుకొని ఆరోగ్యము ప్రథమముగ నెంచి జీవితము గడుపవలయునని చెప్పిరి.

యోగవ్యాయామప్రదర్శనము చేసి ప్రజలను యెక్కువగా మెప్పించిరి. వాటియొక్క ఉపయోగమును పద్ధతిని గురించియు చక్కగ క్లుప్తముగా విశదీకరించిరి.

ప్రొఫెసరు రంగాఅను విద్యార్థి కొన్ని వ్యాయామములను ప్రదర్శించిరి. మ-రా-రా-శ్రీ జి. నాగయ్యగారు ప్రకృతి ఆహారమును గురించి గంభీరోపన్యాసము చెప్పిరి

మ-రా-శ్రీ డాక్టరు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు పృధివీచికిత్సనుగురించియు, కుష్ఠువ్యాధిని నయముచేయుటయందు దాని శక్తిని గురించియు ఉదాహరణముతో చెప్పుచు, మంచిగాలి సూర్యకిరణములు ప్రకృతి ఆహారము వీటిని యెట్లు ఉపయోగింప వలసినది, యెంత సులభముగ యీ ప్రకృతివైద్యము ఆదరణను చేసి లాభము పొందవచ్చునో నిరూపించిరి. సూర్యనమస్కారములు అందరు చేయుట మంచిదని చెప్పిరి. మదనపల్లిపాఠ లందరును అత్యుత్సాహముగ శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ఆత్మయొక్క ఆరోగ్యమునుగూర్చి మృదుమధురశైలిలో ఉపన్యసించి అందఱను మానవాదర్శమైన ఆధ్యాత్మికసంపత్తును పొందవలసినదిగా కోరిరి.

మ-రా-రా-శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య గారు సభను ముగింపు జేసిరి.

పట్టప్రదాన సభ

మే 29 తేది ఉదయం 9 గంటలకు ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తువారి 4 వ పట్టప్రదానోత్సవము అతివైభవముగా జరిగినది.

డాక్టరు హెచ్. వెంకటాద్రిగారు అగ్రాసనాధిపత్యము వహించిరి. డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు పట్టప్రదానోపన్యాస మివ్విధముగ నిచ్చిరి.

పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారి ఉపన్యాసము

ఆరోగ్యము అనగ దేహమందలి రోగము లేకుండుటయే కాదు. కామాది మానసికవ్యాధులుకూడా అనారోగ్యమందే చేరును. అందువలననే వాగ్భటుడు అష్టాంగహృదయము ప్రారంభించుచు "రాగాదిరోగాణ్ సతతానుషక్తా..................అపూర్వవైద్యాయ నమోస్తుతస్మై" అని మంగళాచరణము చేసిరి. అందువలననే భారతీయులు దేహసంబంధమైన వ్యాధులనేగాక కామాది మానసికవ్యాధులనేగాక జననమరణాదులతోకూడిన సంసారముకూడ రోగ మని గుర్తించియున్నారు. అందుకు చికిత్స ధర్మావలంబనము. ధర్మమను పదమందే వైద్యమను భావము ఇమిడియున్నది. అందువల్లనే మా పరిషత్తును ధర్మపరిషత్తని పిలిచితిమి. ఈ ధర్మావలంబనము వలన బరుతుకంట్రోలేగాక డెత్ కంట్రోలుకూడా చేయవచ్చును.

విద్యార్థులారా! మీబాధ్యత అపారమైనది. మీరు రోగనివారణచేయుటకే అధికారము కలిగియున్నారు. ఏ రోగమైనను చనిపోయినయెడల ఆచావునకు మనలను బాధ్యులను చేయుదురు. అందువలన మనకు ప్రకృతివైద్యమునందు పరిపూర్ణమైనజ్ఞాన ముండవలెను. అనగ నూటికి 100 మార్కులు రావలెను. 40 మార్కులువచ్చిన వారికెల్ల మేము యోగ్యతాపత్రముల నిచ్చెదము. అంతమాత్రన మీరు డాక్టరులమైతిమని గర్వింపరాదు. మిగిలిన 60 మార్కులను మీరు సంపాదింప గలుగునట్లు నిరంతరమును యిదే విషయములను చదివి పరిశోధన చేయుచుండవలెను, ఒకసారి చదివిన గ్రంథమునందు యింకేమియు చదువవలసినది లేదని భ్రమపడరాదు. చదివినవే మరల మరల చదువవలెను. ఒక్కొకతూరి చదివినపుడెల్ల కొన్ని నూతనభావములు పొడకట్టక మానవు. నేను కూనే గ్రంథము ననేకతూరులు చదివితిని. ఇప్పటికిని నాకు అందు నూతనవిషయములు పొడకట్టుచుండును.

మీరు డబ్బుతీసికొనుటనే ప్రధానముగ నెంచకుడు. అనేకులు బీదలుందురు. వారికి ఉచితముగ చికిత్స చేయుటయే గాక వారికి యెదురుయిచ్చియు చికిత్స చేయవలసి యుండును. ధనసంపాదనకాలమున పలుకునందు కొంచెము కాఠిన్యముంచినను హృదయములు ప్రేమపూరితములై యుండవలెను. మీకు [illegible] ఆపక్వాహారము పెట్టుటలో కొంచెము కాఠిన్యమునే అవలంబించితిమి. ఇదిమీకు శిక్షణే (Discipline) గాని శిక్ష గాదు. ఈ శిక్షణ

మీకు లేకున్నయెడల రేపు మీరు రోగులకు చికిత్స చేయునపుడు చూపవలసిన కాఠిన్యమును చూపుటకు సాహసింపజాలరు. శిబిరమునందు ఉపవసించిన కెంపు దేవమ్మగారు 3 వ దినమున పడినచీకాకు మీరెరుగుదురు. అప్పుడు నేను తొందరపడియున్నయెడల ఆమెకు చాలప్రమాద మయ్యెడిది.ఆమెను మంచిమాటలచే సముదాయించి కొన్ని చిన్న ప్రక్రియలు చేసి యెనిమిదవదినమువరకు ఉపవసింప జేసితిమిగదా! అట్లే ఒకరోగికి అపక్వాహారమునుతప్ప రోగము కుదురనిసమయమున అపక్వాహారమునే పెట్టుటకు తగిన సాహసముమీకు కలుగుటకు యీ యాహారము ఒకనెల మీకివ్వబడినది.

ఈ శిబిరమునకు అయిదువందలకు పైగా ఖర్చు అయినది. ఆహారమునకు 320 రూ. లు ఖర్చు అయినవి. శిబిరమునందు మొత్తము 30 మంది రోగులు, 31 మంది విద్యార్థులు 20 మంది అతిధులు 10 మంది అధ్యాపకవర్గము. మొత్తము 90 మందిలోను కొందరు రోగులుగాను విద్యార్థులుగాను ఉన్నారు. పోను దినము 1కి 80 మంది భుజించుచుంటిమి. ఈ నెలదినములలోను ఒక్కొక్కరికి సగటున రు4-0-0 అయినది. అనగదినమునకు ఒక్కొక్కరికి రెండణాలకు కొంచెము యెక్కువైనది. రెండుసారులు భోజనము, రెండుసారులు ఫలాహారము నిచ్చితిమి. ఇందు ప్రాణవంతములగు ఆహారములేగాక ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పినట్లు దేహావసరములగు కర్బను హైడ్రోజనులు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, సేంద్రియలవణములు, విటమినులు మొదలగునవి యన్నియు కలవు.అన్నివస్తువులు ప్రియముగ దొరకునట్టి మదనపల్లెయందే మనిషి 1కి రెండణాలు సరిపోవునెడల ఫలాదులు సమృద్ధిగ దొరకునట్టి జిల్లాలయందు పైయాహార మెంత సులువుగ దొరకునో యోచింపుడు.

తరువాత శిబిరమునందు నివసించుటమాత్రము చేతనే తమ రోగములను కుదుర్చుకొనిన కొందరి రోగుల వృత్తాంతమును చెప్పి ప్రతిరోగిచేత చెప్పించిరి. పిమ్మట శిబిరమునందు శిక్షణమునొంది కృతార్థులయిన విద్యార్థులను గురించి క్లుప్తముగా చెప్పిరి.

మీరు యింట్లకుపోయి వెంటనే అన్నిపదార్థములను తినవలదు. వండినపదార్థములనే మీరు తినదలచినయెడల మొదటివారము ఉప్పు కారము లేకుండ తినుడు. రెండవ వారము కారము లేకుండ తినుడు. తరువాత మీ ఆరోగ్యమును చూచుకొని మామూలుఆహారమును తినుడు. అంతేగాని పోయినంతనే ఆవకాయ, ఊరుబిండులు, మసాలాలు మొదలగునవి తినవద్దు. జాగ్రత్త! ఈనియమమును పాలింపనిచో అపకారము జరుగును.

ఉపన్యాసకులు మదనపల్లిలో ప్రకృతివైద్యమున కుపకరించుమాదిరి ఆరోగ్యసదనము నొకదానిని నిర్మింపవలెనని కోరిరి. పిమ్మట పరీక్షయందుత్తీర్ణులైనవారికి పట్టములొసంగబడెను.

తదుపరి అనేకులు ప్రకృతివైద్యోపయోగమును గురించి మాట్లాడిరి.

తరువాత సి. భానుమూర్తి బి. ఏ, ఎల్. టి గారు యిట్లుపన్యసించిరి. మదనపల్లిప్రాంతమునుండి ప్రకృతి సౌందర్యమును వర్ణించిరి. ప్రకృతిశిబిరముల యుద్దేశ్యములగూర్చి చెప్పి శిబిరముపెట్టినస్థలములోనుండు శుభ్రమైన వృక్షము యెత్తైనకొండల సౌఖ్యములను ఈ పట్టణవాసులలో యెంతమంది అనుభవించిరోయని ప్రశ్నించిరి. సంవత్సరమంతయు ప్రకృతి జీవనము చేయుటకు వీలులేకపోయినను సంవత్సరమునకు ఒకనెలఅయినను యిట్టి ఆరామములలో అపక్వాహారము తినుచు నివసించినయెడల మనఆయుర్దాయము వృద్ధిజెందును. ఈ ప్రేక్షకులలో నొకరు సుప్రసిద్ధ వర్తక శిఖామణులగు బొంతల వెంకట్రామయ్యశ్రేష్ఠిగారు యీ శిబిరవాసులను చూచిన మొదటిదినమునుండి చన్నీటిస్నానము ప్రారంభించుటేగాక పలువురు విద్యావంతులు వదలిపెట్టలేని కాఫీత్రాగు అలవాటను మానివేసినారు పర్వతముల చెంతనున్న గాలితో (అనగ తడిలేని చల్లనిగాలి) సమానమైనమందు యేదియునులేదు. మనమందరమును ధనసంపాదన తాపత్రయాదులలో పడి యెంతమాత్రమును ఆరోగ్యవిషయమును తలంచుటలేదు.

అమెరికాదేశపు సుప్రసిద్ధవ్యాయామవేత్త బెర్నార్డ మాక్ఫేడనుగారు 62 వ యేట టెన్నిసు ఆడుట నేర్చినారు. 65వ యేట వాయువిమానము నడుపుట నేర్చినారు. ఈ శక్తికి వారి ప్రకృతి జీవనమే కారణము. ఇప్పటి కాలపు మందువైద్యులు సహా మందులు తక్కువవాడుచు, ప్రకృతి జీవనమే పరమౌషధమని చెప్పుచున్నారు. మిగిలిన 37,38 వ సంవత్సరములయందు సహా యీ జిల్లాలలోనే జరిగినయెడల యీ విద్యార్థులకు సదుపాయముగనుండును. ఈ బాధ్యత మదనపల్లెవాసులపైనుండును.

అవల జి. నాగయ్యగారి ట్లుపన్యసించిరి:—

ప్రకృతివైద్య పరిషత్తుయొక్క మూలపుద్దేశ్యము కేవలము

దేహవ్యాధుల నివారణచేయుటేగాక మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక,అనారోగ్యతలను పోగొట్టి సంపూర్ణ మానుషత్వ మును వృద్ధిపరచుటే పరమావధి. కాని నేటిలోక పరిస్థి తులు సత్యము ధర్మము నాచరించుటకు ప్రబల నిరోధకముగ నున్నవి. అపారమగు ఆశలు స్వార్థపరత్వము మానవలో కము నావరించి వినాశమొనరించుచున్నవి. దేహమును, మనస్సును ఆత్మను స్వాధీనము చేసుకొన్నవారే ఆత్మోప లబ్ధి నొందగలరు. అట్టివారు ప్రథమమున జిహ్వా చాప ల్యము గుహ్యాచాపల్యతకు బానిసలుగాకుండ నుండవలెను. అందులకే యీఅపక్వాహార పద్ధతి నాచరణలో బెట్టి పవిత్ర మైన పెనుగాలికిని నిర్మల జలమునకును తేజోవంతమగు సూర్యరశ్మికిని జీవశక్తి నిచ్చు అధిక్యయనమునకు యిచ్చుట అలవాటు బరచుకొన్నారము. దేహశక్తి నన్నివిధాల నిగ్రహములో నుంచుకొనగలవాడే నిజమగు ధర్మజీవన మును పొందగలడు.

మరియు నేటివైద్యము మందులచే మానవలోకమును క్షీణింపచేయుచున్నందున దానిని క్రమముగ తగ్గించుట ప్రకృతి వైద్యుని లక్ష్యమైయున్నది. క్రమశిక్ష నైతిక బాధ్యత ఆధ్యాత్మికసాధన మనోవికాసము దీర్ఘాయుష్యత మొదలగునవి పట్టుబడుట కిట్టి ప్రకృతి జీవనము విధాయ కము. ప్రకృతి వైద్యవిద్యార్థులు ఒక్కొక్క జ్యోతివలె వారివారి ప్రదేశములందు మరొక జ్యోతిని వెలిగించి ప్రకృతివైద్యధర్మమును వ్యాపింపజేయవలయును.

అవల పెనుగొండవాసులును ఆయుర్వేద వైద్యులగు శిబిర విద్యార్థులలో నొకరగు వెంకటరమణప్పగారు తాను యిక ముందు ఆయుర్వేద వైద్యమును చాలించెదననియు ప్రకృతివైద్యమునే అవలంబించెదననియు చెప్పెను.

సుప్రసిద్ధ అంధ్రవాఙ్మయవేత్తయగు కొత్తా శ్రీరామ శాస్త్రిగారుపన్యసించుచు యీ ప్రకృతి జీవనము కూలి చేయువారికి కొండరాళ్లు కొట్టువారికి వ్యవసాయము చే యువారికిని బోధించ నవసరములేదని విద్యార్థులు వర్తక శ్రేష్ఠులు మొదలగు పట్టణవాసులకే బోధించుటవసరమని చెప్పిరి. బీదవారు ప్రకృతిజీవనము చేయుచున్నారు. పూ ర్ణాయుర్దాయము నేపొందుచున్నారు.బొత్తుగ చెట్లక్రింద నే నివాసము చేయుమనినచో విద్యాధికు లట్లు చేయరు. కనుక వర్తమానకాలము ననుసరించియే ప్రకృతిజీవనమును బోధిం చవలసి యున్నది.

ఒకప్పుడు 3 కోట్ల అంధ్రులు భారతదేశమునంతయు నేలి యుండిరి. సాహిత్యశిల్పములలో నాదర్శనీయులై యుం డిరి. ఇపుడు ప్రకృతిజీవనా దేశమునకుకూడా వారే పూనుకొనుటలో ఆశ్చర్య మేమియులేదు. మదనపల్లి నివా సుల కొక హెచ్చరిక నిచ్చుచున్నాను.శ్రీమంతు లందరు చేరి వూరికిదూరముగ యిపుడుండు శానిటోరియమును ప్రతిగా వకచిన్నగ్రామము నిర్మించి ప్రకృతి కనుగుణ్య ముగ కట్టి నివసించిన వారి యారోగ్యము వృద్ధికాగలదు.

అటుపిమ్మట పరీక్షించి యందు త్తీర్ణులైనవారికి పట్టముల నొసంగిరి. 3వ సంవత్సరము ప్యాసైనవారు వకరు, రెండవ సంవత్సర పరీక్ష వుత్తీర్ణులైనవారు వకరు, మొదటిసంవ త్సరము వుత్తీర్ణులైనవారు 19 మందివున్నారు. ఈశిబిరము నకు నాసిక్ నుండి వక క్రైస్తవ విద్యార్థియు నాగపూరు నుండి వకయుపాధ్యాయుడును వచ్చియుండిరి. నాగపూరు విద్యార్థి ప్రథమ సంవత్సరపు పరీక్షలో ప్రథమముగ వుత్తీ ర్ణులైన ఒళ్ళపురము గోపాలకు(కల్లూరు) వక రూపాయి బహుమానమునిచ్చిరి.

తరువాత దివ్యజ్ఞాన కళాశాల ఆంగ్ల అధ్యాపకులగు కె.టి. కృష్ణసామయ్యంగారు శిబిరస్థాపకులను పోషకులనే విద్యా ర్థులను అధ్యాపకవర్గమును అభినందించిరి. ప్రజలు సత్యమును కనుగొని ప్రకృతి జీవనము అభ్యసించి బాగు పడెదరుగాక యనికోరిరి. ఈ ప్రకృతి జీవనముయొక్క వుత్కృష్టత వీరందరువచ్చి యిచ్చుట ప్రదర్శించుట దైవసం కల్పమని చెప్పిరి. మదనపల్లెలో నీ శిబిరము మూలముగ విశేషముగ ప్రచారము జరిగినది. శిబిరవాసులు మనలో యెంతశక్తియున్నదియు చాటిరి. వీరకున్న మనోనిగ్రహము మనకందరికిని కలుగునుగాక! వచ్చేయేడుకూడా మదనపల్లి వాసులు హృదయపూర్వక అహ్వాన మిచ్చెదరుగాక!

మదనపల్లి అసిస్టెంటు సర్జను ఇ. వెంకటరావుగారి ట్లుపన్యసించిరి:—

నేనును వకవిధముగ ప్రకృతివైద్యుడనే. ప్రపంచములో సాధారణముగ ఇభిప్రాయములు తీవ్రముగ భేదించు చుండును. మనమెప్పుడును అతి తీవ్రముగ మాట్లాడరాదు. క్రియారూపమున మనము చూపుచు యితరులను మధ్యమారి తీసుక రావలసియున్నది.నాయనుభవ మధికముగ వెనుగు దేశములోనిదే. ప్రతివారు నాదగ్గఱకువచ్చి తెల్లమందుగాని నల్లమందుగాని యివ్వమని అడుగుచుండురు. మందు లివ్వ నిచో వారికి కోపమువచ్చును. నేనుకూడా వైద్యములో యెక్కువ మందులు వాడువాడనుకాను. తొట్టిస్నానము లందు నాకును నమ్మకముగలదు. అరుచియుట నిద్రించును. చన్నీట స్నానముచేయుదును. ఔషధము లధికముగ వాడుట విషప్రాయమనియు అందుచే ఔషధములు తగ్గించి ప్రకృతి సేవించినవారికి పూర్ణారోగ్యము కలుగు ననియు దృఢముగ జెప్పిరి.

పిమ్మట ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తు వ్యవస్థాపకు లగు అయ్యగారికి వెంకటరమణయ్యగారు యీ నాల్గవశిబిరము యిచ్చట జరుపుటకు సాహాయపడినపెద్దలందరికి వందనము లర్పించి యిట్లుపన్యసించిరి.

చిత్తూరుజిల్లాకు యీ శిబిరము వచ్చునని మేముయెప్పుడును అనుకొనలేదు. పెద్దసంస్థ లెవ్వియు యీజిల్లాలో జరుగుటలేదని వక నెపము వున్నది. కాని మొదటిశిబిరము నకు శ్రీయుత జి. నారాయణసామిగారు వచ్చినపుడు వారీపనికి బూనుకొనెదరని అప్పుడే అనుకొన్నాము. సామాన్య ఉపాధ్యాయుడే యింతపని చేయగలిగినపుడు శ్రీమంతులు పలుకుబడిగల పెద్దలు యెన్నియోరెట్లు అధిక ముగ పనిచేయగలరని మేము అనుకొనుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. కార్యదర్శిగాను నారాయణసామిగారి కుడిభుజము వలెతోడ్పడిపనిచేసిన వెంకట్రమణయ్యశెట్టిగారికిసాపన్న గుప్తాగారికి పరిషత్తుతరఫున నేను అనేకవందనములర్పించు చున్నాను.

ఇంత జయప్రదముగ యీ శిబిరము జరుగుటచూడగ దత్త మండలములు చిత్తూరుజిల్లాగాని మిగిలిన ఆంధ్రజిల్లాలకు గించుకంతమాత్రమును వెనుకబడియుండలేదని గట్టిగ చెప్ప గలను. ఈ మదనపల్లెగ్రామములో యింకొక రెండు శిబిరములు జరిగినగాని రాయలసీమవిద్యార్థులకు వుప యోగిమువుండదు. మదనపల్లి అన్నివిధముల బీదలవుదక మండలమని చెప్పవచ్చును.

మదనపల్లకు 7 మైళ్లలో(రైలుస్టేషన్ రోడ్డు)నున్న ప్రకృతి ఆశ్రమములో 12 అడుగులలోతులోనే నీటివూటవున్నది. దాని సమీపమున వక నీటిబుగ్గకూడావున్నది. అచ్చట వక వైద్యశాలను కట్టవలెనని మా ఆశయము. అనగ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమైన పురమును నిర్మించవలెను.

పిమ్మట కార్యదర్శి జి. నారాయణసామిగారు నివేదికను చదివి యిట్లుపన్యసించిరి.

అయినపల్లి ప్రథమశిబిరమునకు **నేను**వెళ్ళివచ్చిన నాటిగ **మా రాయలసీమలో** అట్టి శిబిరముజరుపవలె నని తలంచు చుంటిని. నాస్నేహితులతో యోచించిన వారును నాయభి ప్రాయములో నేకీభవించిరి. నేను పలుగ్రామములలో పట్ట ణములలో శిబిరప్రచారము చేయుచు, శిబిరస్థాపనకు కావలసిన ధనసంపాదనకు బూనితిని. ఈ ప్రయా ణములలో నేను కనుగొన్నదేమనగ శ్రీమంతులకంటె సామాన్యులే నా కెక్కువ తోడ్పడి, యీ శిబిరనిర్వాహ కమునకు కారకులైరి. ప్రకృతిజీవనావలంబకులు ప్రకృతి సేవవలన బాగుపడిన వారు చేసిన సహాయమునకంటె యీ వుద్యమము నెఱుగనివారే నా కెక్కువ సాహాయము చేశిరి. సుమారు అయిదువందలరూపాయలు వసూలు చేయగలిగి తిని. ప్రధానాచార్యులగు శ్రీయుత డా॥ పుచ్చా వెంకట్రా మయ్యగారు యీ యేడుశిబిరమును యిక్కడ నడుపుటకు వప్పుకొనుటలో యెక్కువ స్వార్థత్యాగమునుచూపిరి.

అధ్యక్షుని అంత్యోపన్యాసము

పిమ్మట సభాధ్యక్షులు అంత్యోపన్యాసమందిట్లుచెప్పిరి:- నేను యిచ్చట నేర్చుకొనుటకు వచ్చితినేగాని నేర్పుటకు రాలేదు. ప్రజలకు నేనుకూడా మీకంటె అధికముగ చెప్పుచున్నాను. కాఫీ మానుమనియు పండ్లు తోమవలె ననియు చెప్పుచుంటిని. దంతవైద్యమునుగూర్చి పత్రికను నడుపుచున్నాను. దంతవైద్య పాఠశాలను నడుపు చున్నాను. కాని నేను చేసిన ప్రచారమునకు తగిన ఫలము గలుగలేదని గట్టిగ చెప్పగలను. ప్రకృతిసేవయే యెల్లప్పుడును చేయరాదు. ఇతర వైద్య విధానము కూడా మేళవించి ప్రకృతివైద్యము చేయవలెను. అట్లు చేసినచో ఫలముసరిగనుండును. ఎప్పటికిని రోగనివారణ పద్ధతికంటె రోగనిరోధక పద్ధతియే శ్రేష్ఠతరము. మన పెద్దలు యెన్నియో రోగనివారకపద్ధతు లేర్పరచిరి. తులసి చెట్టుకు ప్రదక్షిణములు చేయుట, కొండలెక్కి దేవతా దర్శనములు చేయుట, విద్యాభ్యాసము ఉదయముననే చేయుట యిత్యాదులు.వీనిలోమన మేమిచేయుచున్నాము? ఆంగ్లపాఠశాలలన్నియు 10గం. మొదలు 5గం.వరకు పని చేయును. భోజనముచేసినవెంటనే పనిచేసినచో ఆహా రముచక్కగ జీర్ణముకాదు. పల్లు పాడగుట కిదియే కార ణము. పల్లులేనివారికి పైత్యకోశము చెడును. సంవత్స రమున కొకతూరి యిట్టి శిబిరములు నడపినచో మనశరీర ములు బాగుపడును. పట్టణములో ప్రకృతిజీవనమునకు యెంతమాత్రమును వీలులేదు. అచ్చటిపాలలో ప్రాణ ముండదు. మనదేశములో చాలమందికి 40 సం॥ నిండక ముందే పండ్లు ఊడిపోవుచున్నవి. పల్లు కుంచెగలపుల్ల లతో తోముకొనవలెను. పేస్టులు, బ్రష్షులు అక్కర లేదు. బ్రష్షులు, పేస్టులు మొదలగువాటికి మనదేశము నుండి సాలీనా 16 కోట్ల రూపాయలు బయటకి పోవు చున్నవి. కాన మనము ప్రకృతి ననుసరించి యెంతదూ రము పోయిన అంత మేలు కలుగును.

పిమ్మట ఆహ్వానసంఘముతరఫున అధ్యాపకవర్గమునకు పుష్పమాలలను నూతన ఖద్దరుశాలువలను సమర్పించిరి. మంగళధ్వనులతో సభ ముగిసెను. సభ్యు లందరికిని ఫల ములు పంచిపెట్టబడెను.

శిబిరమునందలి రోగులు

ఈశిబిరమునకు రోగులు చాలమంది వచ్చిరి. అందుముఖ్యమైన వ్యాధులుగల కొంతమంది రోగులను గూర్చి తెలిపెదము.

ఇచట జరిపిన ప్రధాన చికిత్సలు

1 ఉపవాసము, 2 ఆదిత్యపేటికా స్నానములు, 3 ఫలహారము, 4 యెనిమా 5 తడికట్లు, 6 తొట్టిస్నానములు మొదలగు జలచికిత్సలు.

శిబిరవాసులందరకి అపక్వాహార నియమము నిర్బంధముగ యేర్పరుప బడియుండెను. అందురోగులకు ప్రత్యేక ఆహారములు, ఫలరసములు, కూరకాయలు, పండ్లు నియమింపబడెను.

కొబ్బరి, వేరుశనగ, పప్పులు, దుంపలు బహిష్కరింపబడెను. రోగులు అందరితో పాటు అధఃశయనము బ్రహ్మచర్యము, వాతాతప వర్షస్నానములు. శిబిర జీవనము, సత్సంఘజీవనము చేయుటవలన వ్యాధులు కొంతవరకు నివారణయైనవి. ఇట్టి శిబిరములు వైద్యులను తరిబీయతు చేయుటకు మాత్రము యేర్పడి యుండుటచేత రోగులకు ప్రత్యేకవసతిగయుండవు. అయినను ఒక నెలరోజులలో వారికి వ్యాధులు పూర్తిగ కుదురవు. స్వాభావిక జీవనము చేయ నలవరచుకొనునటకు మాత్రము ఇచట అనుకూలపడును. అందువలన రోగులకు కొద్దిచికిత్సమాత్రము చేసి ప్రకృతిచికిత్సాలయములయందు కాని ఇంటివద్దగాని చికిత్స చేసికొనుటకు సలహా లివ్వబడినవి.

1 ఆర్. వి. పురుషోత్తంగారు పిఠాపురముతూర్పుగోదావరిజిల్లా. కుష్టువ్యాధి - వీరు ఫలరసములు, రెండుమూడు రోజుల వ|| 5,6 తడవల ఉపవాసములు, ఆతప స్నానములు, మృత్తికా స్నానములు చేసిరి, చికిత్స ఇంటివద్ద చేసుకొనుట యెక్కువ అనుకూలముగ నుండునని చెప్పగా ఆదిత్యాపేటికా స్నానములు, మృత్తికా స్నానములు, నారింజ, అనాస, బత్తాయి, రసునుగల మామిడి మొదలగు ఫలరసములు తీసికొన నియమింపబడెను.

2 నిమ్మగడ్డ గోపాల కృష్ణయ్యగారు, చందాప్రోలు కృష్ణాజిల్లా.

3 యన్. వెంకటరామిరెడ్డిగారు, కాళహస్తి, చిత్తూరుజిల్లా,

వీరికి చర్మముమీద పొడలు మచ్చలు పైత్యాశయవ్యాధులు యుండెడివి. వీరు 5 రోజుల ఉపవాస ముండిరి. ఫలరసముల తీసికొను చుండిరి. ఆదిత్యపేటికాస్నానములు చేయుచుండిరి. అందు క్రిందినుండి పైకి వరుసగా పసుపు, మూడునీలములు వేయబడెను.

4 సుంకు సావిత్రమ్మగారు పుంగనూరు. ఈమెకు కాళ్లు చచ్చుపడిపోయెను. శరీరము శుష్కించెను. ఈమెకు ఉపవాసము, కాళ్లకు నారింజరంగుకాంతి, కటిస్నానములు యెనిమా, తడికట్లు చికిత్స చేయబడెను.

5 కెంపు దేవమ్మగారు. టిప్పూరు. బొల్లి స్థూలకాయం, ఈమెకు ఆదిత్య పేటికాస్నానములు పసుపు, ఆకుపసపు రెండునీలములు రంగుఅద్దములతో చేయించబడెను. 8 రోజులు ఉపవాసము చేసెను. ఉపవాసానంతరము నారింజపండ్లుతినియుండెను.

6 యె. యస్. పద్మావతమ్మగారు వాయల్పాడు. హిస్టేరియామూర్ఛలు. ఈమెదిచాల పైత్యతత్వము. యేమాత్రము వేడి తగిలినను ఉద్రేకముగలుగును. ఈమెకు ఆదిత్యపేటికాస్నానములలో క్రిందినుండి పైకి వరుసగా ఆకుపసపు మూడునీలములు అద్దములతో ఉదయము 7 గం టలకు తక్కువ తీక్షముగల యెండలో స్నానములు చేయించెడివారు.

ఈమెకు ఫలరసములు ఇవ్వబడెను. ఇదివరకు ఉధృతముగ వచ్చు అపస్మారము శిబిరమునందు కొంతవరకు తగ్గినది. వీరిని నియమితహారమునం దుంచుట చాల అసాధ్యముగ నుండెను. రోగపుఆకలి యెక్కువగనుండుట వలన అపధ్యపదార్థములనుకూడతినుచుండెడిది. ఇంటివద్ద ఆదిత్యాపేటికాస్నానములు, ఫలరసములు తీసికొనుట నీలిరంగు సీసానీరు తీసికొన నియమింపబడెను. ఇట్టివారు ప్రకృతి చికిత్సాలయములయం దుండుట మంచిది.

7 టి. శీతమ్మగారు, సేలము, ఈమెకు మూత్రాశయ వ్యాధి. ఈమె చాలపట్టుతలతో 15 రోజులు ఉపవాసముండెను. ఉపవాసానంతరము నారింజ పండ్లు తినియుండెను. ప్రతిరోజును ఆదిత్యపేటికా స్నానములు చేయుచుండెను.

8 ఇంగువ శివకామసుందరమ్మగారు. గుత్తి. పైత్యాశయ వ్యాధి, ఈమెకూడ 13 రోజులు ఓపికతో ఉపవాసముండెను. ఆదిత్యపేటికాస్నానములు చేయుచుండెను. ఉపవాసానంతరము నారింజపండ్లు తిని యుండెను.

శ్రీ చతుర్థప్రకృతిచికిత్సాశిక్షణశిబిరము, మదనపల్లి, మే 1936

ఆహ్వాన సంఘము వారి

నివేదిక

1922 సం॥ నుండియే ప్రకృతిచికిత్సావిధానమునం దొకింత అనుభవాభిరుచులుగలవాడనగుటచే (జి. నారాయణ స్వామి) 1932 సం॥అయినవల్లివద్ద ధర్మపరాయణులగు శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆతిథ్యమున నడుపబడిన మొదటిశిబిరమునకు వెళ్ళినదాదిగా, "ఈశిబిరమును మన చిత్తూరురాయలసీమప్రాంతముల కెట్లు తెప్పింపగలమా? యను జిజ్ఞాసతోబడి అప్పుడప్పుడు "నావంటి బీదవాడు, సామాన్యుడేడ? దీని నేర్పాటు చేయుటేడ?" యనుసంశయము మనస్సును కలతబెట్టినను పైసంకల్పముమాత్రము నన్నువిడచినదిగాదు. నా మిత్రవర్యులగు శ్రీయుతులు దేవతి వెంకటరమణయ్యశెట్టి, యన్. వెంకట్రామిరెడ్డి, పొగాకుల సుబ్బన్నగారలతో ప్రస్తావించితిని. 'బలే! బాగున్నది' కానిమ్మని వీపుదట్టిరి. కొంత విచారముగావించితిమి. మిత్రుల సహకారమున మదనపల్లిలో నాహ్వాన సంఘమును స్థాపించితిమి.

ఆహ్వాన విజ్ఞానపత్రికల నానాప్రాంతములకు బంపితిమి. పత్రికలలో ప్రకటించితిమి.

స్థలము దూరమైనను, పండ్లు, నీటివసతులు తక్కువైనను నా యందలి యవ్యాజానురాగము చేతను ప్రకృతిధర్మము నాంధ్రదేశమంతటను వ్యాపింపజేయవలెననెడు దృఢసంకల్పము చేతను, నాగురుతుల్యులగు బ్రహ్మశ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య యన్. డి. డి. యం.గారు ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారును నాయాహ్వానము నంగీకరించినందులకు వారికి ప్రప్రథమమున నాహృదయపూర్వకవందనములు. తరువాత డి. వెంకట్రమణయ్యశెట్టిగారును, యన్. వెంకట్రామిరెడ్డిగారును నేనును బెంగుళూరు - తిప్పూరు-కడప-ప్రొద్దుటూరు-వేలూరు మున్నగు అనేకస్థలములకు వెళ్లి సుమారు350 రూ॥ల చందాలు వసూలు చేసితిమి. మదనపల్లి పౌరమహాశయులే సుమారు 160 రూ॥లు చెల్లించిరి. అటుపై ఏప్రియల్ మాసమధ్యమున శిబిరమునకు తగు స్థలమును నిర్ణయము చేయుటకు శ్రీయుత, డాక్టరు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు వచ్చిరి. చిన్నతిప్పసముద్రమువద్ద పొగాకుల సుబ్బన్నగారి కొబ్బరి తోటను, మదనపల్లెకు దక్షిణము 3 మైళ్ళ దూరమున మామిడితోటనున్నూ జూచితిమి. మొదటిదే బాగున్నదని అయ్యంకిగారభిప్రాయపడిరి. సరే, పాకలు వేయించుటకు పోతిమి. దోమలు హెచ్చు-నీడతక్కువయని సమక్షమున దెలిసి పై రెండవ స్థలమునే నిర్ణయింపవలసినవారమైతిమి - మార్పును తంతుల ద్వారాను ఉత్తరముల ద్వారాను, పత్రికలద్వారాను ఎరుకపరచితిమి. అప్పటికిని కొందరు స్థలమునకే పోయి కొంచెము శ్రమపడి వచ్చిరి.

అటుపై ఏప్రిల్ 28 వ తేదీ నుండియే అతిథులు రాదొడగిరి. ప్రకటించిన మేరకు సరిగా మే నెల 1 వ తేదీ సుప్రభాతకాలమున మెల్లని పిల్ల తెమ్మెరలు చల్లని మామిడి నీడలమీదుగా వీచుచుండ, శ్రీయుత కే. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగార్ యం. ఏ., గారి అధ్యక్షతక్రింద శిబిరారంభ మహోత్సవము జరుపబడెను.

తదాదిగా రోజుకు రోజు శిబిరకుల సంఖ్య, ప్రేక్షకుల సంఖ్య పెరిగిపోవుచుండెను. 'ధనము చాలునా?' అను భయ మొకింత కలిగెను. కాని సర్వేశ్వరునకు శిబిరమును సాంతముగా-జయప్రదముగా నడిపి ముగింపజేసినందులకు ధన్యవాదములు!

ఇక శిబిర కార్యక్రమము-దినచర్య-రోగులకు చికిత్స-నడు వేసవి కంబళ్ళు కప్పుకొన్నను చాలనంతట చలికాలముగా మారుట, విద్యార్థులకు జల-యోగ-వ్యాయామ - ఉపవాస సూర్యకిరణాది చికిత్సల నేర్పుట, అతిథి ప్రేక్షకుల రాక మున్నగు పెక్కువిషయములు వేరొకచో తెలుపబడినవి.

మొదటి వారపు - మూడవ వారపు శిబిర విశేషములను "హిందూ" "మద్రాసు మెయిలు" "ఆంధ్రపత్రిక" "అమృతబజారు పత్రిక" మున్నగు పత్రికల కంపితిమి.

మాసాంతమున 'సూర్యనమస్కారములు' 'తరగతి' 'భోజనము', 'రోగులు-వైద్యులు', "శిబిరకులు" "ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు" మున్నగు పెక్కు ఫోటోలు తీయబడి పత్రికలందు ప్రకటింపబడెను. అవన్నియు నిందును జూపబడును. తర్వాత పరీక్షలు నడుపబడెను.

మూడవవారమున మదనపల్లియందు రెండు దినములు ప్రకృతిసభలు ఏర్పాటు చేయబడెను. శిబిరనాయకులు పెక్కుగంభీరోపన్యాసము లిచ్చిరి. తత్ఫలితముగా ప్రేక్షకులసంఖ్య పెచ్చుపెరిగెను. చాలమంది తమ సంశయముల నివర్తి జేసికొనిరి.

తుదకు మే నెల 29 వ తేదీ ప్రాతఃకాలసమయమున మున్ను మద్రాసు జనరలుఆసుపత్రిలో డాక్టరుగా నుండిన శ్రీయుత హెచ్. వెంకటరావుగారి యధ్యక్షతక్రింద పట్ట

ప్రదానసభజరిగెను. ప్రధానాచార్యులగు శ్రీ పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు విద్యార్థులకు హితబోధగావించినతర్వాత పరీక్షలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకును, విద్యార్థినులకును యోగ్యతాపత్రము లియ్యబడెను. ఆహ్వానసంఘ కార్యదర్శియగు జి. నారాయణస్వామిగారు - శిబిరవిషయములగూర్చిన సంగ్రహనివేదికను దెలిపి, శిబిరాధిపతిగారిని తదితరనాయకులను పుష్పమాలాలంకృతుల జేసి, మరియు నూత్న ఖద్దరువస్త్రముల ధరింపజేసి, ఆహ్వానసంఘము తరఫునను, మదనపల్లిపౌరుల తరఫునను, తమ ధన్యవాదముల శిబిరనాయకులకును అధ్యక్షులవారికిని తెలిపిరి. తర్వాత ఫలపుష్పసమర్పణముతో నాటిసభ ముగిసెను.

ఆ మధ్యాహ్నమే భోజనానంతరము శిబిరసోదర సోదరీమణులందరును వియోగదుఃఖభారమున సెలవు గైకొనిరి. ఇట్టి శిబిరవిజయమునకు కారకులైమాకు చందాలనిచ్చి మాయందును ప్రకృతిచికిత్సాఉద్యమమునందును అభిమానము జూపిన, మహాశయులకును, సోదరీమణులకును మే మెంతయు కృతజ్ఞులము. వారికి మాహృదయపూర్వక వందనము లర్పించుచున్నాము.

ఆరంభముననే 700 కరపత్రములను రశీదులను ఉచితముగా ముద్రించియిచ్చిన యన్. అనంతయ్య శెట్టిగారిని, వర్షసమయమున రాత్రులందు మా కెంతేని సహాయపడినట్టి గుడారములనిచ్చిన శ్రీయుత గురురావు మున్నగు కాలేజీ నిర్వాహకులకును, ఎండకాల మెట్టిదోయని మరపునకు దెప్పించిన మామిడితోటను శిబిరము నుంచుకొనుటకు యిచ్చిన దండువారిపల్లి పాపిరెడ్డిగారి కుటుంబమునకును ఆదినుండియు మాకు చేయూత నిచ్చి ధనవస్తువాక్సహాయముల నిచ్చి మమ్ము ప్రోత్సహించిన మదనపల్లిపురప్రముఖులకును, తదితర మిత్రమహాశయులందరికిని మా వందనములు. శిబిరమునకు కడపట 5 రూ॥ ఇచ్చినందుకు శ్రీ వెంకటేశ్వరనిధివారికి కృతజ్ఞులము.

ఆదినుండియు మాపై నపారప్రేమను జూపి, మాయాహ్వానము నంగీకరించి, వ్యయప్రయాసలకోర్చి మానవసేవాపారీణులై శిబిరమును జయప్రదముగా నడిపి విద్యార్థులకు విద్యను, రోగులకు చికిత్సను, మిత్రులకెన్నేని సలహాలనిచ్చి తోడ్పడిన శిబిరాధిపతియగు పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారికిని, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య మున్నగు నాయకులకును, అధ్యాపకులకును మావందనశతములు.

ఇక నారంభమునుండియు మాకు చేదోడు వాదోడై, శిబిరనిర్వహణమున నేమి, డబ్బువసూళ్ళు చేయుటలో నేమి, పదార్థముల నెప్పటికప్పుడు సరఫరా చేయుటలో నేమి, ఇంక ననేకవిధముల ఎవరిసహాయము లేకున్నను శిబిర మింతజయముగా జరగియుండదో అట్టి మదీయ మిత్రవర్యులగు శ్రీయుతులు దేవతి వెంకటరమణయ్యశెట్టి యన్. వెంకటరామిరెడ్డి, యం. వి. పాపన్నగుప్తగారలకు మాకృతజ్ఞత నెట్లుజూపుటో తెలియకున్నాము. అట్లే తదితర ఆహ్వానసంఘసభ్యులందరికిని మే మెంతయు కృతజ్ఞులము.

అపక్వాహార భూశయన కఠినబ్రహ్మచర్య నియమములకు భయపడక, ఇతరుల నిరుత్సాహము త్రోసిపుచ్చి ప్రకృతిచికిత్సాభిమానులై వచ్చి చికిత్సను బొందిన రోగులకును, ఏతద్విజ్ఞానమును గ్రహించి తాము బాగుపడి, తనతోడి దేశీయులకు సేవసేయుటకు వచ్చిన విద్యార్థులకును మా అభివందనములు. భగవానుడు వారి ఈప్సితార్థముల దీర్చుగాక!

కొన్ని సమయములందు పండ్లకొరత కొంత కనబడినను, మొత్తముపై, ఇట్టి పండ్లకరవుగల స్థలమున హెచ్చుగానే భోజనపదార్థములను, పండ్లనుగూడ సప్లయి చేయగలిగితిమని తత్సంబంధమగు ఖర్చులెక్కలే చెప్పక చెప్పుచున్నవి. ఎట్లన ఆహారపదార్థములకుమాత్రమే (ఉచితముగా ఇచ్చినవిపోను) సుమారు రూ 300-0-0లున్నూ, కేవలము పండ్లకు కూరగాయలకు మాత్రమే సుమారు 225 రూ॥లున్నూ ఖర్చయినది.

ఇంకను పండ్లెక్కువగా సప్లయి చేసియుండవలసినదే కాని, వచ్చువారి సంఖ్య తెలియనందునను, ఫలములు కొన్నివేళలందు చాలినన్ని లభింపనందునను, ఇవిగాక శిబిరముయొక్కయు, రోగులగు పరిషత్తువారియొక్కయు ప్రయాణఖర్చులను, తపాలాఖర్చులను, బండ్లకూలీలఖర్చులను, శిబిర పరికరముల ఖర్చులను, నోటీసుల ఖర్చులను ఇట్టి పెక్కుఖర్చులను భరింపవలసిన వారమైతిమి.

ధనము చాలనట్లు రుజువైనది. 72 రూ॥ లోటుగనబడెను. కాని వాగ్దానము చేసిన మిత్రులనేకులుండి చందాల నిచ్చుటచేతను అనుకొన్న ఖర్చులు కొంతతగ్గుటచేత ఆ లోటును పూర్తి చేయుటే గాక, ఇంకను 40 రూ॥ మిగతను జూపగలిగినందుల కెంతయు సంతసించుచున్నాము.

మొదటి మూడుశిక్షణశిబిరములను తూర్పుగోదావరిజిల్లా ఐనవల్లియందు శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణక్రింద నిర్వహింపబడినవి. దానికి మన మెంతయు కృతజ్ఞులము. అట్టి మహాదాతలు అంతటను లభించుట దుర్లభము. అట్టి సమయములందు రోగులు మొదలగువారు

శిబిరవ్యయములను భరించి స్వయంకృషితో శిబిరములనడుపుకొనుట సాధ్యమనియు యుక్తమనియు ఈ శిబిర నిర్వాహకులవలన మేము తెలిసికొంటిమి. అప్పుడుఒకచోట నేగాక ఆంధ్రదేశమంతటను అనేక శిబిరముల నేర్పాటు చేయవలగును.

ఈ శిబిరమున మే మెన్నేని అనుభవముల గడించితిమి. మేమెన్ని జాగ్రత్తల వహించినను భోజనాదియేర్పాట్లయం దెన్నేని లోపములు జరుగకపోలేదు. కాని ఇందలి కష్ట పరిస్థితులను గ్రహించిన సుహృదు లుదారబుద్ధితో మమ్ము మన్నింతురుగాక యని ప్రార్థించుచున్నాము.

ముందరశిబిరమును చిత్తూరు-రాయలసీమ మైసూరు సీమలవారు మదనపల్లివద్దనో - ఇంకేదేని చక్కని స్థలముననో ఏర్పాటుచేయుటకు ఇప్పటినుండియే ప్రయత్నింతు రని నమ్ముచున్నాము.

తోడిమానవుల కీస్వల్పపు సేవ చేయుటకు మా కీదివ్యతరుణమును బ్రసాదించినందులకు దయామయుండగుభగవానునకు మాధన్యవాదములు!

ఇట్లు

జి. నారాయణస్వామి యస్. డి. కార్యదర్శి. ఆహ్వాన సంఘము - మదనపల్లి.

1. యస్. వి. నరసింహాచార్యులు, ,,
2. బైసాని బలరామయ్యశెట్టి ,,
3. దేవతి వెంకటరమణయ్యశెట్టి బి. యె. బి. యల్, (సహాయకార్యదర్శి)
4. యం. వి పాపన్న గుప్త గారు(కోశాధిపతి)
5. పి. వెంకోబరావుగారు మదనపల్లి.
6. బైసాని వెంకటరత్నము శెట్టిగారు ,,
7. ఓలేటి రామస్వామి శెట్టిగారు ,,
8. శ్రీమతి కెంపుదేవమ్మగారు తిప్పూరు
9. బి. యస్. కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు బెంగుళూరుదండు.
10. కొప్పురపు సుబ్బయ్య శ్రేష్ఠిగారు ప్రొద్దుటూరు.
11. జూటూరు నాగయ్య- సోమిశెట్టి కొండయ్య ,,
12. జి. శ్రీనివాసులుగారు రెడ్డి యం. ఏ. వేలూరు.
13. యస్. వెంకటాద్రిరెడ్డిగారు బి. యె., బి. ఇ. డి. కాళహస్తి
14. జి. నాగయ్యగారు చౌడేపల్లి
15 జి. గంగయ్య నాయుడుగారు నెల్లమంద.
16. ఎ. యస్. ఆళ్వారయ్యగారు వాయల్పాడు.
17. నారాయణ సుబ్బరామయ్యశెట్టిగారు ప్రొద్దుటూరు. ఆహ్వాన సంఘ సభ్యులు.

1936 సం॥ మేనెలలో మదనపల్లివద్ద యేర్పాటు చేయబడిన శ్రీ చతుర్థ ప్రకృతిచికిత్సా శిక్షణ శిబిరమునకై ధనవస్తు సహాయమును జేసినవారి నామములు:—

మదనపల్లి.

శ్రీయుతులు	రు.అ.పై.
బయిసాని బలరామకృష్ణయ్యశ్రేష్ఠిగారు	25-0-0
యస్. వి నరసింహాచార్యులుగారు	10-0-0
దేవతి వెంకటరమణయ్యశెట్టిగారు బి.ఏ.బి.యల్.	10-0-0
జి.నారాయణస్వామిగారు	10-0-0
యం. వి. పాపన్న గుప్తగారు	10-0-0
ఓలేటి రామస్వామిశెట్టిగారు	10 0-0
పి. వెంకోబరావుగారు	10-0-0
బయిసాని వెంకటరత్నం శెట్టిగారు	10-0 0
కె. రామస్వామిరాజుగారు పి. డబ్లియు. డి.	9-0-0
ఇ. సీతారామయ్యగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు యం. ఏ.	5-0-0
పి. నారాయణరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
మాకం వెంకటరమణయ్యశెట్టిగారు	5-0-0
ఆర్. కృష్ణయ్యగారు టీచరు	5-0-0
శ్రీ వెంకటేశ్వరనిధివారు	5-0-0
యస్. రాధాకృష్ణయ్య శెట్టిగారు	5-0 0
ఓ. మల్లప్పగారు విద్యార్థి	5 0-0
ఆర్. లక్ష్మణరావుగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5.0-0
మాకం చినరంగయ్యశెట్టిగారు	2-0.0
గార్ల అశ్వత్థం అండు బ్రదర్సు	2-0 0
ఆర్. సుబ్బాశాస్త్రులుగారు	2.0-0
డి. వి. కృష్ణమూర్తిగారు యం.ఏ.యల్.టి.	1-0-0
యం. సీతమ్మగారు C/O యస్. రాధాకృష్ణయ్యశెట్టిగారు	1-0-0
ఏ. యస్. కృష్ణమూర్తిశాస్త్రిగారు బి. ఏ. యల్. టి.	1-0-0
కె. యస్. వెంకటసుబ్బన్నగారు బి.ఏ.యల్.టి.	1-0-0
ఆర్. టి. రంగారెడ్డిగారు బి ఏ. బి.యి. డి.	1.0-0
వి. కనకసభాపతినాడాల్‌గారు బి. ఏ. యల్. టి,	1-0-0
సి. రామిరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	1-0-0
జె ఆర్. శ్రీనివాసమూర్తిగారు	1-0-0
కె. భీమారావుగారు	1-0-0
ఏ. నంజుండప్పగారు బి. ఏ. వకీలు	1-0-0

మాకం చినవెంకటప్పశెట్టి అండ్ సన్సుగారు	1-0-0
ఒక అభిమాని C/o డి. వెంకట్రామణయ్య శెట్టిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	0-8-0
తిప్పూరు (మైసూరు యస్టేటు)	
శ్రీమతి కెంపు దేవమ్మగారు	10-0-0
జి. బి. గంగయ్యగారు	5-0-0
యస్. యం. చంగప్పగారు	5-0-0
జి. వెంకటసోమయ్యగారు	5-0-0
శ్రీయుత కన్నియలాల్ జి కల్లుమల్ ఉదయరాంజీ	5-0-0
నారాయణదాసు మధురదాసు కంపెనీవారు	5-0-0
సారకౌయల శివప్పగారు	5-0-0
యం. రాఘవయ్యనాయుడుగారు	5-0-0
సగిణాల బయ్యన్నగారు	5-0-0
సారకౌయల రామస్వామిగారు	2-8-0
పూజారి యెల్లప్పగారు	2-8-0
పి. చంగల్రాయశెట్టిగారి ద్వారా	2-6-0
యం. శివబసప్పగారు యెక్సుమునిసిపల్ చైర్మన్	2-0-0
గండికోట సుబ్బన్నగారు	2-0-0
శ్రీమతి గుండ్లూరు జానకమ్మగారు	1-0-0
ఉప్పు బోడిశెట్టిగారు	1-0-0
గోవిందరాజులు గుప్తాగారు C/o యం. రాఘవయ్యనాయుడుగారు	1-0-0
ప్రొద్దుటూరు (కడపజిల్లా)	
కొప్పరపు సుబ్బయ్యశ్రేష్ఠిగారు	15-0-0
నారాయణ సుబ్బరామయ్యగారు	10-0-0
జూటూరు నాగమయ్య, సెలామిశెట్టి కొండయ్యగార్లు	10-0-0
జూటూరు చినసుబ్బయ్యగారు	8-0-0
కామిశెట్టి అప్పన్న రామయ్యగార్లు	5-0-0
కె. యం. సుబ్బయ్యగారు	5-0-0
తల్లం వీరయ్యగారు	5-0-0
కరమలపుట్టి వెంకటయ్యగారు	3-0-0
మిట్టా బాలన్నగారు	1-0-0
ఊటుకూరు వీరన్నగారు	1-0-0
రాచమడుగు రంగయ్యగారు	1-0-0
పుంగనూరు - (చిత్తూరుజిల్లా.)	
జి. నాగయ్యగారు టీచరు చోడేపల్లి	10-0-0
జి. గంగయ్యనాయుడుగారు నెల్లిమంద వి. సి. యె. పుంగనూరు	10-0-0
వి. వెంకట నారాయణశెట్టిగారు	5-0-0
సుంకు చెంగల్లశెట్టిగారు వారిభార్యా సావిత్రమ్మగారు	10-0 0
ముల్లంగి నరసప్పగారు	4-0-0
యి. శంకర నారాయణశెట్టిగారు	1-0-0
జి. సోమన్నగారు	1-0-0
వాయల్పాడు - (చిత్తూరుజిల్లా.)	
ఎ. యస్. ఆళ్వారయ్యగారు టీచరు	10-0-0
చింతల రఘునాథరెడ్డిగారు	5-0-0
ఎ. రామచంద్రయ్యగారు సబ్ ఏజంటు	5-0-0
పూతేపల్లి కృష్ణప్పశెట్టిగారు	3-0 0
ఎచ్. రంగరావుగారు టీచరు	3-0-0
తబ్జాల కృష్ణయ్యశెట్టిగారు	3-0-0
చింతల కృష్ణారెడ్డిగారు	2-0-0
మాకం వెంకటరామయ్యగారు	2-0-0
కె. పి. రంగయ్యగుప్తగారు	2-0-0
పూనుగంటి హరిరామయ్యగారు	1-0-0
బెంగుళూరు.	
బి. యస్. కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు	10-0-0
గార్ల నారాయణశెట్టిగారు	5-0-0
దేవతి వెంకటరామయ్య అండ్ సన్సుగారలు	5-0-0
పామిడి సుబ్బరామశ్రేష్ఠిగారు	5-0-0
దేవతి తిమ్మరాయశ్రేష్ఠిగారు	5-0-0
యస్. శ్రీనివాసశెట్టిగారు వర్తకులు	3-0-0
కోటా కామాక్షయ్య శెట్టిగారు, కేరాఫ్ బి. యస్. కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు	3-0-0
వి. సూరయ్యశెట్టిగారు, వర్తకులు	2-0-0
చిత్తూరు.	
రైటరు దామోదరంనాయుడుగారి ద్వారా బోర్డు హైస్కూలు హెడ్ మాస్టరు టీచర్లు	7-6-0
శ్రీమతి వి. గురమ్మగారు కేరాఫ్ సి. మునసామి శెట్టిగారు వకీలు	3-0-0
పాలకల రామచంద్రారెడ్డిగారు	2-0-0
పి. సుబ్రహ్మణ్యంగారు బి. ఎ., యల్. టి,	5-0-0
ఆర్. వెంకటరెడ్డిగారు బి. ఎ. బి. ఎల్	2-0-0
రామనాథంగారు బి. ఎ, బి, యల్	2-0-0
యి. చంగల్రావుగారు బి. ఎ, బి. యల్	2-0-0
బి. చంగారెడ్డిగారు ప్రాసిక్యూటింగుఇన్స్పెక్టర్	1-0-0
పి. బి. కృష్ణస్వామిఅయ్యంగార్ గారు	1-0-0

యం. యస్. రామచంద్రారెడ్డిగారు యస్. ఐ. 1-0-0
వి. యస్. కృష్ణయ్యర్ యం. ఎ., బి. ఎల్. 1-0-0
జె. కృష్ణరావు బి. ఏ., బి. యల్. 1-0-0
సి. వెంకట్రమణయ్యర్ బి. ఏ, బి. యల్. 2-0-0

చదుము - నడిగడ్డ వగైరా పాకాలమార్గం.

యస్. నరసింహారెడ్డిగారు బి. యస్. సి. 5-0-0
టి. సిద్దారెడ్డిగారు చిన్నగొట్టిగల్లు రెండిచర్లపోస్టు 3-0-0
వి. వెంకటాద్రిరెడ్డిగారు గుంజాల అగ్రికల్చరల్ డిమాన్‌స్ట్రేటర్ - గుంటూరుజిల్లా 3-0-0
బి. వెంకటరెడ్డిగారు నడిగడ్డ 2-0-0
ఆర్. నారాయణరెడ్డిగారు బి.ఏ. రెవిన్యూఇన్‌స్పెక్టర్ చంద్రగిరి. 2 0-0
వై. బియ్యా రెడ్డిగారు 1-0-0
పి. గోపాలశెట్టిగారు ఓవరుశీరు మదనపల్లి 1-0-0

తిరుపతి.

సి. రామస్వామిరెడ్డిగారు ట్రెజరర్ 3 0-0
ఇ. పుల్లయ్యగారు బెంచ్‌మేజస్ట్రేట్ 2-0-0
పి. యస్. గురవారెడ్డిగారు కాపువీథి 2-0-0
యమ్. కృష్ణమాచార్యులుగారు టీచరు 1-0-0
యమ్. మొరంరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. ఎస్. డి. 1-0-0
డి. విశ్వనాథరెడ్డిగారు రేణిగుంట 1-0-0
యస్ రంగయ్యనాయుడుగారు దేవస్థానం ఆఫీసు 1-0-0
బి. వెంకటస్వామిరెడ్డిగారు దేవస్థానం ఆఫీసరు 1-0-0
సి. రంగయ్యగారు సబ్‌రిజిష్ట్రారు 0-8-0

కొత్తపేట - మదనపల్లితాలూకా.

సుంకు రంగప్పగారు 5-0-0
దేసు అప్పన్నశెట్టిగారు 3-0-0
,, లక్ష్మీనారాయణప్పగారు 2-0-0
,, పెద్దరంగప్పగారు 2-0-0
దేసు అశ్వత్థనారాయణప్పగారు 2-0-0
మేడ వెంకటచలంశెట్టిగారు 1-0-0
రాపూరు ఆదినారాయణశెట్టిగారు 1-0-0

కడప.

బి. వెంకటచలతిరావుగారు పాతకడప 5-0-0
క. గుండూరావుగారు బి. ఏ., బి. ఎల్., 5-0-0
డి. రామసుబ్బారెడ్డిగారు ,, ,, 2-0-0
క. సీతారామయ్యగారు వకీలు 1-0-0

చెంబికూరు - పుంగనూరుమార్గం

శ్రీరామ సంజీవిశెట్టిగారు 5-0-0

హెచ్. నంజుండరావుగారు 4-0-0
చంగమిరాజుగారు 1-0-0
ముత్తలీసాహెబ్‌గారు 1-0-0

చంద్రగిరి.

కె. సత్యనారాయణమూర్తిగారు బి.ఏ.యల్.టి., 1-0-0
జయరాంపిళ్లెగారు హెడ్‌మాస్టరు 1-0-0
పి. కె. నారాయణఅయ్యంగార్ 1-0-0
జి. రంగనాయకులుశెట్టిగారు 1-0-0
ఆర్. నలరావుగారు టీచరు 0-8 0
నారాయణరావుగారు ,, 1-0-0
ఆర్. యెల్లయ్యగారు ,, 0-8-0
మునిరెడ్డిగారు ,, 0-8-0
వి. శ్రీరాములురెడ్డిగారు టీచరు 0-4-0

కాళహస్తి.

యస్. వెంకట్రామరెడ్డిగారు బి.ఏ.,బి.యల్.డి., 10-0-0

గుత్తి.

శ్రీమతి టి. సీతమ్మగారు 5-0-0
,, శివకామసుందరమ్మగారు 5-0-0

రైల్వేస్టేషన్ - వేలూరు.

జి. శ్రీనివాసులురెడ్డిగారు క్విలన్‌బ్యాంకి 10-0-0

నెల్లూరు.

ఆర్. బి. సుబ్రహ్మణ్యంగారు హెల్తుఆఫీసరు 5-0-0
పుల్లయ్యగారు కేరాఫ్ ఆర్.బి. సుబ్రమణ్యంగారు 5-0-0

నాగపూరు.

హరిగనేష అంబేకర్ 7-8-0

చిన్న తిప్పసముద్రం.

పాగాకుల సుబ్బన్నగారు 5-0-0

హైదరాబాద్ - మక్తాల్.

యం. కె. వెంకయ్యగుప్తగారు 5-0-0
పాండురంగయ్యగారు 5-0-0

హిందూపురం.

శ్రీనివాసులుశెట్టిగారు టీచరు 5-0-0

పిఠాపురం - చిత్రాడ.

పురుషోత్తమరావుగారు 5-0-0

చన్నపట్న - మైసూరుస్టేటు.

యమ్. ఆర్యమూర్తిగారు 5-0-0

మదరాసు.

టి. రామలక్ష్మమ్మగారు 5-0-0

పెద్దతిప్పసముద్రం.

పినుపాటి గురప్పగారు	3-0-0
రాయచోటి (కడపజిల్లా)	
కృష్ణారావుగారు టీచరు	2-8-0
పెనుకొండ.	
బి. వెంకటరమణప్పగారు	2-8-0
కోయంబత్తూరు.	
వి. కృష్ణమూర్తిగారు	1-8 0
మొత్తం.	604-8-0
మిగిలినవస్తువుల అమ్మకం.	14-11-0
జమ మొత్తం.	619-3-0

ఆహారపదార్థములు వస్తురూపముగా సహాయము చేసినవారు

తిప్పూరుపురప్రముఖులు కొబ్బరికాయలు	380
యన్. వెంకటస్వామిరెడ్డిగారి తండ్రిగారు నారు వెంకటరెడ్డిగారు దొడ్డిపట్ల పీలేరు వేరుశనగ	80శేర్లు
భాస్కర రామయ్యశెట్టిగారు వగైరా-పెద్దతిప్ప సముద్రం (చిత్తూరుజిల్లా) ఎలనీరుకాయలు	126
యన్. వి. నరసింహాచార్యులుగారు మదనపల్లి వేరుసెనగ	50శేర్లు
శిబిరపుమామిడితోట స్వంతకాపుల — వకపూటఆహారము	
బెంగుళూరుదండు. బి. యస్. కృష్ణస్వామి శెట్టిగారు కొన్నిపండ్లు కూరగాయలు	
కోళ్ళేగాల్ మాణిక్యంశెట్టిగారు కొన్నిఫలములు	
జోలపాళెం సుబ్బన్న మదనపల్లె-వకతట్టెడు బొప్పాయ	
దండువారిపల్లి చిన్నప్పరెడ్డిగారు వేరుశనగ	4శేర్లు

(1936 మే నెలలో మదనపల్లివద్ద జరిగిన) చతుర్థప్రకృతిచికిత్సాశిక్షణశిబిరమునకైనట్టి ఖర్చులపట్టిక:—

తపాలఖర్చులు ఉత్తరప్రత్యుత్తరములు	
పార్సిల్సు - బుక్కు-పోస్టులు.	13- 9-9
బండ్లబాడుగలు కూలీలు నెలజీతములు.	50-13-5
ప్రయాణకర్చులు, చందాలువసూలు చేయుటకు శిబిర సంబంధమగు యితర ప్రయాణఖర్చులు.	39-12-0
శిబిరమునకువలసిన పరికరములు.	49- 0-5
శిబిరఅధ్యాపకులకును, నాయకులకును, ఖద్దరు వస్త్రపారితోషికము.	12-15-9
ఫోటోల ఖర్చులు.	39- 2 0
విజ్ఞాపనపత్రికలు నోటీసులు మొ॥	8- 4-0

ఆహారపదార్థములు·

కొబ్బరికాయలు 755 (ఇందు 360 కాయలు తిప్పూరుపౌరులచే ఉచితముగా ఇవ్వబడినవి)	21- 1-3
గోధుమలు 152 సేర్లు (ఇందుకొంతమిగిలినది.)	25-14-0
పెసలు. 41¼ శేర్లు.	5 0-3
వేరుశనగ (139 శేర్లు ఇందు 5 శేర్లుతప్ప తక్కినగి ఉచితము)	0- 4.0
శనగలు 26 శేర్లు.	5-12-0
మామిడిపండ్లు 2850	65- 0-0
బొప్పాయిపళ్లు 1009	33- 0-7
అరటిపళ్లు 8360	64-15-6
కర్బూజా (పుచ్చ) 64	5-10-6
నిమ్మ - కిచ్చల - నారింజ 2200	13-7-4
ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, టోమాటో గెనుసు మొ॥	16- 4-3
ఖర్జూరము 5మ. 2వీ.	13. 8-0
ఎలనీరుకాయలు (బొండాలు - ఇందు 126 ఉచితము.)	11- 2-3
పనసపండ్లు 22	5- 6-3
జంబునేరేడు 1000	1- 4-0
చకోత్రి, ఆపిల్సు	1- 4-0
ద్రాక్ష 1¾వీ 1 పావు	0 12-9
జీడి (ముంతమామిడి పప్పు) 2½ వీ	1-13-6
సగ్గుబియ్యం వీ శె.	1. 0-6
నూవులు, గసగసాలు, గోధుమపిండి, శనగపిండి మొ॥	1-15-6
చిల్లరవస్తువులు	8-11-11
అతిథులకు ఫలహారములు	4-11-2
నష్ట పరిహారములు	5- 1-2
ద్రవ్యసహాయము (ప్రయాణపు ఖర్చులకు) వి.గోపాలరావు-అనందరావు మార్షల్సుగార్లకు.	12- 8-0
మొత్తంఖర్చులు	539- 3-0
గాక నిల్వ	80. 0-0

ఆహారవ్యయముల వివరణము

మొదటి శిబిరము

మొత్తము 30 దినముల శిబిరకాలమందును 50 మందికి ఈ క్రింద వివరించినప్రకారము ఆహారపదార్థములు ఖర్చుఅయినవి.

1 గోధుమలు	110	శేర్లు	రు 1కి 9 శేర్ల చొ॥	12-0-0
2 పెసలు	90	,,	,, 12 ,,	7-8-0
3 శనగలు	50	,,	,, 16 ,,	3-2-0
4 వేరుశనగ	360	,,	బస్తా 1 కి 3-8-0 చొ॥	14-0-0
5 కొబ్బరికాయలు	1000	,,		25-0 0
6 అరటిపండ్లు	200	గెలలు	కోనసీమగెల 0-4-0 బెజవాడలో 0-6-0	62-8-0
7 జీడిమామిడిపండ్లు	400			0-4-0
8 పుచ్చకాయలు	400		రు 1కి 20 చొ॥	20 0-0
9 మామిడిపండ్లు	600	(చిన్నవి)	రు 1కి 100 చొ॥	6-0 0
				150-6-0

ప్రతిదినము అతిథులు, అభ్యాగతులకు ఈ పదార్థములనుండియే ఆహార మివ్వబడుచుండెను. పై పదార్థముల యందు శరీరపోషణ కవసరమగు పిండిపదార్థములు, చక్కెర, మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు, సేంద్రియలోహలవణములు లభించుటయేగాక జీవసత్తులనబడు వైటమినులు యీపదార్థములయందెల్ల నిండియుండుటవలన రోగనిరోధకములుగ గూడ నుండ గలవు. అట్టియాహారము 1500 మందికి 150 రూపాయలలో నిమిడిన యెడల ప్రతి యొక్కనికిని దినమంతటికిని(రెండు పూటలకును గూడ) 0-1-7 లగు చున్నది.

రెండవ శిబిరము

మొత్తము 24 దినముల శిబిరకాలమందును 1300 తడవలు భోజనములు చేసినందులకు ఈ క్రింద వివరించిన మేరకు ఆహారపదార్థములు ఖర్చయినవి.

1. గోధుమలు	48	శేర్లు	శే 1 కి 0-2-0 చొ॥	6- 0-0
2. పెసలు	24	,,	,, 0-1-4 ,,	2- 0-0
3. వేరుసెనగ	124	,,	,, 0-0-6 ,,	3-14-0
4. కొబ్బరికాయలు	400		100 కి 1-8-0 ,,	6- 0-0
5. అరటిపండ్లు	5,200		100 కి 0-3-0 ,,	9-12-0
6. పుచ్చకాయలు	550		100 కి 2-4-0 ,,	12- 6-0
			శిబిరవాసులు స్వయముగా కొన్న మామిడి, పనస	20- 0-0
			మొత్తము	60- 0-0

పైపదార్థములు రోగనిరోధకములుగ గూడనుండగలవు. అట్టి యాహారము 1300మందికి రు 60 లలో నిమిడిన యెడల ఒక్కొక్కనికి దినమునకు (2 పూటలకు) రు 0-1-6 లగుచున్నది.

మూడవ శిబిరము

ఆ హా ర వ్య య వి వ ర ణ ము.

మేనెల 1 తేదీనుండి 30 వ తేదీవరకు

ఆహారపదార్థములు.	పరిమితి.	ఖరీదు.
1 కొబ్బరికాయలు	879	రు. 22-0 -0
2 పుచ్చకాయలు	481	15-0 .0
3 అరటిపండ్లు	10867	27-8 -0
4 బెండకాయలు	40	0-2 -0
5 దోసకాయలు	30	0- 2-0
6 బొప్పాయికాయలు	53	1- 0-0
7 గోధుమలు	26 కుంచములు	11- 0-0
8 పెసలు	14 కుంచములు	5- 8-0
9 వేరుసెనగ	42 కుంచములు	9- 0-0
10 మామిడిపండ్లు	1786	7.14-6
11 పనసతొనలు	670	3- 6-6
12 ఖర్జూరకాయలు	5 మణుగులు	20- 0 0
శిబిరవాసులు స్వంతముగా కొన్న మామిడిపండ్లు		80- 0-0
	మొత్తము ఖర్చు	202- 9-0

శిబిరము 30 దినములలోను 1500 మంది రెండుపూటలను ఆహారము తీసికొనిరి. అనగా ఒక్కమారుగా 3000 మంది ఆహారమును తీసుకొన్న దానితో సమానము.

3000 మందికి 202 9-0 అయిన, ఒకనికి (1 పూటకు) 0-1-1 వంతున ఖరీదు అయినది. రోజుకు 0-2-2.

నాలుగవ శిబిరము

కొబ్బరికాయలు	1021		56- 0-0
గోధుమలు	152 మద్రాసుపళ్లు		11. 0-0
పెసలు	$41\frac{1}{4}$	శేర్లు	5- 0-3
వేరుశనగ	139	,,	8-12.0
శనగలు	26	,,	5 12 0
మామిడిపండ్లు	2850		65- 0-0
బొప్పాయిపండ్లు	1009		33- 0-7
అరటిపండ్లు	8360		64-15-6
పుచ్చ	64		5-10-6
పనసపండ్లు	22		5- 6-3
జంబునేరేడు	1000		1- 4-0
ఆపిల్సు	100		1. 4-0
వంటలేని లడ్డులు			4-10-3
నిమ్మ కిచ్చిలి	2200		13. 7.4
కూరగాయలు			16 4-3
ఖర్జూర	5 మళ్ళ 2 వీసెలు		13. 8-0
			319-14-11

అనగా 90 మందికి నెలకు రు 320 లు అయినవి. అనగా మనిషికి రు. 3-9-0 లు దినమునకు రెండుఅణాలకు కొంచెము తక్కువ.

ఆంధ్రపత్రిక అభిప్రాయము

(30—5—36)

ప్రకృతి-ఆరోగ్యము

ప్రకృతి భగవత్స్వరూపము. దాని నాస్వాదించుటకు మానవజాతి కంతకును స్వేచ్ఛగలదు. సూర్యరశ్మి, వెల్తురు, గాలి, నీరు, ఆహారము అన్నియు ప్రకృతిదత్తములే. అయినను యివి మానవుని యనుభూతిలోనికి వచ్చు నప్పటికి యేదోవిధముగ కశ్మలము లగుచున్నవి. అందువలన రోగము లేర్పడుచున్నవి. ఆరోగ్యమునకు భంగము గల్గుచున్నది. ప్రకృతియే మరల నారోగ్యము నిచ్చునని చెప్పెదరు. అపుడు అప్రాకృతకర్మ లేవియాచరింపబడెనో యాలోచించుకొని వానిని సరిచేసికొన వలసియుండును. ప్రకృతి యన నెట్టిదో తెలిసికొనవలెను. ఆ చికిత్స యెట్టిదో గ్రహింపవలెను. ఇయ్యది యీ దేశమున నూత్నముగాదు. కర్మభూమి కిది స్వాభావికధర్మము. ప్రకృతిమార్గముల, మానవధర్మముల, శాస్త్రవిహితపద్ధతుల నాచరించుటయే విధి. అదియే ఆరోగ్యము. అదియే చికిత్స. అదియే మోక్షమారము.

ఈధర్మమును చికిత్సలును ఆరోగ్యపద్ధతులును కొలదివత్సరముల నుండియు నాంధ్రదేశమున వ్యాప్తిగావించినవి. వానియందు నక్షము గలవారు ఆపద్ధతుల నవలంబించుచున్నారు. ప్రచారమునకు గాను ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము లేటేటను జరుపబడుచున్నవి. ఈసారి యీసమావేశము మదనపల్లిలో జరిగినది. శ్రీత్రో నది యచట పూర్తియగును. ఆందోసం [redacted] నిన్నటిపత్రికయందు ప్రకటించియుంటిమి. అయ్యవి పాఠకులలో ప్రకృతియుపాసనా బలమును గలుగజేయునని నమ్మెదము.

కాని ప్రకృతియందు విశ్వాసమేర్పడుట సులభమగు కార్యముగాదు. అందులకు ఆత్మవిశ్వాసమును బలమును గావలయును. మానవమాత్రుడగు వైద్యుని యందును గురియున్నగాని మందు పట్టదు. మందు ఉండగనో ద్రావకముగనో సేవించుచున్నగాని ఆత్మతృప్తిగలుగదు. అటులగాక నీటిలోను, సూర్యకిరణములలోను, రంగులలోను, ఉపవాసమునందును, శరీరమర్దనమునందును వైద్యగుణము లున్నవని చెప్పునెడల అందు విశ్వాసము గలుగ చేయుట కష్టము. ఇతర మందులు పుచ్చుకొనుట వలన రోగము కుదిరినటుల గాన్పింపవచ్చును గాని రోగరాహిత్యము కాజాలదు. పైదెల్పిన చికిత్సలు రోగరాహిత్యమును జేయుననియు శరీరమును ప్రకృతి సిద్ధమగు మార్గముల నడుచుట కనువుగ జేయుననియు దెలిసికొన్నయెడల ప్రకృతి మాహాత్మ్యమునుగాంచి యబ్బురపడుదురు. నిత్య జీవితమునందు నవనాగరకతలో ప్రకృతివిరుద్ధములగు కర్మలనెన్నింటినో యాచరించుచుందుము. పుర, గృహ పారిశుధ్యముల గూర్చి యాలోచనయే లేకపోవుటవలన కేవలమాధిభౌతికతత్వములో బడిపోవుటవలన ఆత్మ, ప్రకృతి, సత్యము, శౌచము, అహింస మున్నగు వానిని గూర్చిన యాలోచనలేయడుగంటినవి. ధనాధిక్యము చేత అప్రాకృతములును అప్రాచ్యములగు నాచారములు వంటబట్టినవి. వానిని వదల్చుటకు ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములు అక్కరకు రాగలవనుటకు సందియము లేదు.

ప్రకృతి వైద్యచికిత్స, ఆరోగ్యమార్గముల ననుష్ఠించుటవలన మానవునియందు జాతీయప్రబోధము గలుగగలదు. సత్యఅహింసలయందు సంపూర్ణ విశ్వాసము గలుగగలదు. ఆత్మ విశ్వాసము, ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము, త్యాగము, శాంతి మున్నగు సుగుణము లేర్పడగలవు, అంతర్వీక్షణశక్తి యబ్బును. ఋషులు అవలంబింపదగిన పద్ధతులివి. వీనివలన భారతీయాత్మ వికసింప గలదు, 'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' అనువాక్యమున నమ్మకమున్నయెడల ప్రకృతి ననుసరించుటవలన శరీరము ధర్మసాధనమున కెటుల నుపకరింపగలదో అనుభవమునందు దెలియును. కాని యీ ప్రకృతి సిద్ధాంతములను వైద్యచికిత్స మార్గములుగ గాక రోగనివారణ పద్ధతులుగ గ్రహింపవలసి యుండునని తలంచెదము. ప్రకృతిమాట మాట్లాడునపుడు రోగమున కదియతీతమైనదని తెలిసికొనవలెను. కాని మానవునిప్రకృతికిని బాహ్యప్రకృతికిని సమన్వయము గావలయును. అదియే కష్టము. ఎవరికివారు దానిని గనుగొనవలెను. వైద్యుడైనను మానవ ప్రకృతిని గనుగొననిది యౌషధము నీయజాలడు. కాబట్టి ప్రకృతి ననుసరించుటలోనైనను యెంతవరకు సరిపడునో తెలిసికొని యుపయోగించుకొనవలెను. అపుడు వైద్యముతోను చికిత్సతోను అక్కర లేకుండ మానవుడు నిరోగిగానుండగలడు. ప్రకృతిధర్మముగూడ నదియే యని తలంచెదము. ప్రకృతి ననుసరించుట యెట్లో ధర్మము లేవో చాలవరకు దెలియవచ్చును గాని ఆచరణయందు మాత్రము సాధ్యముజేసికొనుటకు త్యాగము గావలయును. ఇట్టి శిక్షాశిబిరములందు జేరుటవలన నందులకు వలయు త్యాగమును, విశ్వాసము నేర్పడగలవు. ఇయ్యవి దేశమంతటను వ్యాపించునని తలంచెదము.

రాబోవు శిబిరము

1937 సం॥రం మేనెలలో జరుగును

శిబిరనిర్ణయము, ప్రదేశము, నిర్ణీతపుస్తకములు మొదలగు సమస్త వివరములున్ను ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. దరఖాస్తులు ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరుగారిపేర పంపవలెను.

ప్రకృతి ఉద్యమముతో సంబంధముగల ప్రతివారును పత్రికకు చందాదారులుగా చేరుట ముఖ్యకర్తవ్యము. ఇంగ్లీషు వచ్చినవారు ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికకుకూడ చందాదార్లుగా చేరవచ్చును.

—శిబిరాధిపతి.



డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, యన్. డి., డి. యం.
శిబిరాధిపతి, ప్రధాన అధ్యాపకులు,
ఎడిటరు : ప్రకృతిపత్రిక, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రిక



సూర్యనమస్కార వ్యాయామము.